

MUSIKTHERAPIE ALS BEGLEITTHERAPIE BEI CHRONISCHEM BRUXISMUS (Knirschen/Zähne pressen)



Das Konzept der musiktherapeutischen Begleittherapie basiert auf einer Studie zum Thema Musiktherapie bei chronischem Bruxismus, mit welcher eine signifikante bis hoch signifikante Verbesserungen in Bezug auf bestimmte Stressparameter und die Kaumuskulatur durch eine musiktherapeutische Behandlung nachgewiesen werden konnte.

Für wen eignet sich diese Methode?

Jede Therapieform ist nur wirksam, wenn man bereit ist, sich darauf einzulassen. Das Gleiche gilt für die Musiktherapie. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse der Musik, aber Lust und Freude, sich mit Klängen von Instrumenten und der eigenen Stimme auseinanderzusetzen.

Informationen

Eine Therapiestunde dauert 60 Minuten und kostet Fr. 120.-. Empfohlen werden mindestens sechs Stunden, idealerweise in wöchentlichem Abstand. Die Behandlungsmethode ist EMR-anerkannt, d.h. kann bei den meisten Krankenkassen über die Zusatzversicherung zu einem grossen Teil abgerechnet werden.

LIV VITAN AG
Praxis für Musiktherapie
Doris Hold, klinische Musiktherapeutin MAS/FMTS
Dorfstrasse 4, 7418 Tumegl/Tomils
Tel. 079 122 04 44, dorishold@liv-vitan.ch
www.liv-vitan.ch



MUSIKTHERAPIE ALS BEGLEITTHERAPIE BEI CHRONISCHEM BRUXISMUS (Knirschen/Zähne pressen)



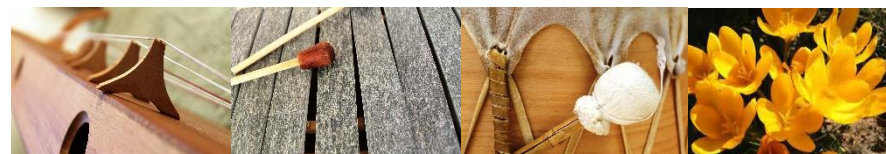
Chronischer Bruxismus

Der Begriff Bruxismus wird für das Pressen und Knirschen mit den Zähnen verwendet. Heute geht man davon aus, dass rund 8% der Bevölkerung nachts und 20% der Bevölkerung tagsüber pressen oder knirschen. Jeder Mensch „bruxt“ in belastenden Zeiten, um etwas durchzutragen, auszuhalten oder auch einfach, um sich besser konzentrieren zu können. Chronifiziert sich dieses unbewusste Verhalten aber, so führt dies oft zu unangenehmen bis schmerzhaften Symptomen, welche die Lebensqualität stark beeinflussen.

Beim Pressen oder Knirschen mit den Zähnen werden beachtliche Kräfte eingesetzt. Dadurch werden die involvierten Kaumuskeln und Kiefergelenke chronisch überbelastet. Folgeschäden sind unumgänglich, wie zum Beispiel Zahnschmerzen, Schädigung von Zahnschmelze und Zahnhalteapparat, Schmerzen und Unbeweglichkeit in den Kiefergelenken und der Kaumuskulatur, aber auch Kopf- und Nackenschmerzen, Schmerzen in den Ohren (Druck, Tinnitus), ja sogar Schmerzen in den Muskelgruppen, die für die Stabilität des Kopfes benötigt werden. Da es sich bei Bruxismus um ein unbewusstes Verhalten handelt, ist es für die betroffene Person meist schwierig, diese zusätzlichen Beschwerden in einem Zusammenhang mit der Bruxismusaktivität zu sehen.

Ursachen

Untersuchungen haben aufgezeigt, dass das chronisch gewordene Verhalten des Pressens oder Knirschens bei den wenigsten Menschen auf eine Zahnfehlstellung oder eine Krankheit zurückzuführen ist.



MUSIKTHERAPIE ALS BEGLEITTHERAPIE BEI CHRONISCHEM BRUXISMUS (Knirschen/Zähne pressen)



Grundsätzlich geht man heute bei Bruxismus von multifaktoriellen Ursachen aus. Erwähnt werden in der Literatur neben Allgemeinerkrankungen wie Epilepsie, Reflux, Parasomnie und Demenz, psychischer Stress, Ängstlichkeit sowie psychische und neurologische Erkrankungen. Dabei wird Stress klar als grösster Risikofaktor eingestuft. Ein Zusammenhang zwischen Alkohol und Tabak und der Einnahme bestimmter Medikamente und vermehrter Bruxismusaktivität wird ebenfalls vermutet.

Stress und Bruxismus

Setzt man Tiere unter Stress, so reagieren diese zuerst mit Anspannungen der Augen-, Kau- und Nackenmuskulatur. Diese natürliche Stressreaktion lösen die Tiere dann entweder durch Flucht oder Angriff wieder auf. Das gleiche Prinzip gilt auch für uns Menschen. Leider verfügen wir aber heute im Alltag nicht mehr über die Möglichkeit, die Anspannung über eine entsprechende körperliche Tätigkeit zu lösen, so dass wir immer mehr Mühe bekunden, uns zu entspannen.

Unsere Mundregion, und im Speziellen unsere Kaumuskulatur, wird als ein wichtiges Stress-Verarbeitungssystem gesehen, über welches sich Anspannung und Stress ausdrücken können. Je nach persönlicher Disposition versuchen wir die angestaute Stressenergie durch Knirschen oder Pressen abzubauen oder mindestens auszuhalten. Ein nicht adäquater Abbau von Stress führt mittel- bis längerfristig zu weiteren Stresssymptomen und zu unterschiedlichen Erkrankungen.

MUSIKTHERAPIE ALS BEGLEITTHERAPIE BEI CHRONISCHEM BRUXISMUS (Knirschen/Zähne pressen)



Diagnostiziert wird der chronische Bruxismus normalerweise vom Zahnarzt. Dieser kann die Zahnfolgeschäden beheben und zum Schutz der Zähne z.B. eine Therapieschiene verordnen. Wichtig wäre natürlich auch, den ursächlichen Stress abbauen zu können und die Stressresistenz zu fördern.

Musiktherapie zur Behandlung von Stress

Musiktherapie hat sich heute als Therapiemethode zur Behandlung von Stresserkrankungen und Stresssymptomen etabliert. Zur Begleitbehandlung von chronischem Bruxismus eignet sich die therapeutische Arbeit mit der Stimme bestens, da dadurch auch konkret auf die überlasteten Kaumuskeln eingewirkt werden kann.

Musiktherapie bei chronischem Bruxismus

Ziel der musiktherapeutischen Interventionen ist einerseits die Entspannungsfähigkeit auf physischer und psychischer Ebene zu fördern, aber andererseits auch die Stärkung eines gesunden Umganges mit einwirkendem Stress.

Gearbeitet wird mit entspannenden Klangreisen, aber auch über ein aktives freies Musikspielen. Zu einem grossen Teil wird die Stimme eingesetzt, begleitet von einfach zu spielenden Instrumenten.

Ergänzt wird die Behandlung durch Übungen mit der Stimme und bestimmten myofunktionellen Übungen zur weiteren Entspannung der beim Bruxen mitbeteiligten Muskeln. Ein weiterer Fokus wird auf das bewusstere Wahrnehmen des eigenen Verhaltens gesetzt.

