



„Hilfe, ich hab‘ Rücken!“

Plötzlich klemmt's im Kreuz: Rückenschmerzen kennt fast jeder Mensch. Längst nicht immer sind die Bandscheiben schuld. Bleibt die Ursache unklar, könnte ein Besuch beim Zahnarzt lohnen.

Der Rücken gibt Rätsel auf: Er tut so vielen Menschen weh wie nie zuvor – doch keiner weiß, warum. Denn nur selten sind Schmerzen im Kreuz zweifelsfrei auf ein Problem an der Wirbelsäule zurückzuführen. Bei bis zu 90 Prozent ihrer Rückenpatienten können Orthopäden keine eindeutige körperliche Ursache finden, sie sehen auf ihren Röntgenaufnahmen weder Verletzungen noch gequetschte Nervenbahnen. Die Diagnose lautet dann „unspezifische Rückenschmerzen“.

Damit können die Betroffenen natürlich nicht viel anfangen, sie möchten gerne wissen, was da los ist im Kreuz. Zumal viele Menschen nicht nur eine Rückenschmerz-Episode erleben, die meisten

leiden wiederholt unter Beschwerden – bei manchen tut die Wirbelsäule sogar ständig weh. Als Hauptursache für unspezifische, chronische Rückenschmerzen gelten Muskelverspannungen. Sie entstehen vor allem durch Fehlhaltungen und Bewegungsmangel. Wir sitzen zu viel und laufen zu wenig, deshalb sind unsere Muskeln nicht gut trainiert.

Starke Muskeln als Stütze

Die Wirbelsäule hält sich jedoch nicht von alleine aufrecht: Ohne die Stützkraft der Muskulatur würde sie zusammenfallen wie ein Kartenhaus. Sind die Rückenmuskeln aufgrund mangelnden Trainings nicht kräftig genug und damit chronisch überlastet, verspannen und verhärten sie sich – und reizen die in unmittelbarer Nähe liegenden Nerven. Stechende Schmerzen wie bei einem Hexenschuss sind oft die Folge einer akuten Muskelverkrampfung.

Eine wichtige Empfehlung gegen Rückenbeschwerden lautet daher: Bewegung. Regelmäßige körperliche Akti-

vitäten und ein gezieltes Training der Rumpfmuskulatur beugen nicht nur vor, sie können auch die Schmerzen lindern.

Knirscht es im Kiefergelenk?

Zu den möglichen Auslösern für Verspannungen und Schmerzen im Rücken zählen auch Fehlfunktionen im Bereich der Kiefergelenke oder Zähne. Das ist der Grund, warum sich ein Besuch beim Zahnarzt lohnen kann. Er bezeichnet diese Störungen als Cranio-Mandibuläre Dysfunktion (CMD) – der Name leitet sich ab von den lateinischen Begriffen „Cranium“ (Schädel) und „Mandibula“ (Unterkiefer). Das Krankheitsbild CMD beruht auf einem gestörten Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer sowie auf Zahnfehlstellungen, die entweder natürlich bedingt sind oder durch schlecht sitzenden Zahnersatz entstehen. Ist das komplexe craniomandibuläre Gefüge aus Zähnen, Kiefergelenk, Muskeln, Sehnen und Bändern beeinträchtigt, kann es zu Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich kommen, die schließlich auch in den Rücken ausstrahlen.

Eine CMD kann außerdem folgende Symptome hervorrufen:

- Schmerzen in der Kiefermuskulatur beim Kauen;
- eingeschränkte Kieferöffnung;
- Reibe- oder Knackgeräusche im Kiefergelenk;
- eingeschränkte Kopfdrehung;
- Kopfschmerzen;
- plötzlich auftretende Bissprobleme wie das Gefühl, dass die Zähne nicht mehr richtig aufeinanderpassen.

Genaue Diagnose beim Zahnarzt

Der Zahnarzt kann mit speziellen Diagnosemethoden feststellen, ob hinter den Beschwerden seines Patienten eine CMD steckt. Ziel dieser sogenannten Funktionsanalyse ist es, mögliche Störungen im Wechselspiel von Zähnen, Muskeln und Kiefergelenk festzustellen. Dazu untersucht der Zahnarzt zunächst manuell die Kaumuskulatur und Kieferbeweglichkeit, zusätzlich ist eine instrumentelle Diagnose mit speziellen Messgeräten möglich. Die Kosten einer Funktionsanalyse werden von den gesetzlichen Krankenkassen allerdings nicht erstattet – sie muss nach der Gebührenordnung für Zahnärzte als Privatleistung abgerechnet werden.

Die Therapie der Cranio-Mandibulären Dysfunktion hängt von der jeweiligen Diagnose ab. So kann eine individuell angefertigte Aufbisschiene helfen, die Kiefermuskulatur zu entspannen und die Gelenkfunktion zu verbessern. Sie wird nachts getragen, entweder im Ober- oder im Unterkiefer. Sind Zahnfehlstellungen, zu hohe Füllungen oder Kronen, schadhafter Zahnersatz oder Lücken im Seitenzahnbereich Ursache der CMD, kann der Zahnarzt schnell helfen: Indem er zum Beispiel eine überstehende Füllung einschleift oder neuen, funktionsgerechten Zahnersatz eingliedert. Manchmal kann auch eine kieferorthopädische Behandlung nötig sein.

Der Bonus spart Bares

Wer mindestens einmal im Jahr zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis kommt, kann mit dem Bonusheft bares Geld sparen – falls einmal Zahnersatz nötig wird.

Zur Vorsorge gehört nicht nur das tägliche Zähneputzen im Badezimmer. Genauso wichtig sind die regelmäßigen Kontrolltermine beim Zahnarzt – am besten halbjährlich. Dadurch können bereits leichtere Erkrankungen der Zähne früh erkannt und mit relativ geringem Aufwand behandelt werden. Das nützt nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrer Krankenkasse – denn damit spart sie höhere Behandlungskosten. Deshalb belohnt Sie die Krankenkasse bei durchgängiger Vorsorge über mehrere Jahre mit dem Bonus.

Vorsorge lohnt sich

Alle Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse und auch die mitversicherten Angehörigen haben einen Anspruch auf das Bonusheft. Wer noch keins hat, sollte seinen Zahnarzt beim nächsten Praxisbesuch darauf ansprechen. Denn ein über mindestens fünf Jahre lückenlos geführtes Bonusheft macht sich bezahlt, sobald Sie Zahnersatz benötigen – wie etwa eine Krone, Brücke oder Prothese. Patienten mit regelmäßig vom Zahnarzt gestempeltem Bonusheft bekommen dann zusätzlich zum normalen Zuschuss einen Extra-Bonus der Krankenkasse. Um ihn zu erhalten, müssen Erwachsene einmal im Kalenderjahr ihren Zahnarzt aufgesucht haben. Ist dies in den vergangenen fünf Jahren immer geschehen, steigt der Festzuschuss zum Zahnersatz um 20 Prozent. Können Sie die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen sogar über einen Zeitraum von zehn Jahren nachweisen, erhöht die Kasse ihren Zuschuss um insgesamt 30 Prozent.

Bonushefte gut aufbewahren

Den Bonus für Zahnersatz können auch Kinder ab dem sechsten Lebensjahr und Jugendliche unter 18 Jahren bekommen. Für sie gibt es ein spezielles Vorsorgeprogramm, die sogenannte Individual-Prophylaxe (IP). Um die damit verbundenen Vorteile in Anspruch nehmen zu können, müssen die Kinder und Jugendlichen allerdings mindestens zweimal pro Jahr zum Zahnarzt gehen. Nähere Informationen zum IP-Programm für Kinder erhalten Eltern in der Zahnarztpraxis.

Sollte das eigene Bonusheft oder das der Kinder einmal verlorengehen, hilft der Zahnarzt weiter: Er kann anhand der Patientenkartei nachvollziehen, wer wann bei ihm zur Untersuchung oder Prophylaxe-Behandlung war – und dann ein neues Heft ausfüllen. Am besten hat das Bonusheft einen festen Platz, zuhause oder in der Brieftasche. Bei einem Zahnarztwechsel behält

das Bonusheft selbstverständlich seine

Gültigkeit. Falls der neue Zahnarzt ein weiteres Bonusheft ausstellt, ist das alte trotzdem aufzubewahren, um der Krankenkasse gegebenenfalls die lückenlosen Zahnarztbesuche nachweisen zu können.

