



Dres. Werling | Blechschmidt

Gemeinschaftspraxis

Selbsttest: CMD-Kurzcheck

Wie können Sie sich selbst auf CMD testen?

Die Symptome einer CMD sind komplex. Von Kopf bis Fuß und von Gesichtsschmerz bis zur fehlerhaften Körperhaltung sind viele Einschränkungen denkbar. Wir haben für Sie zur Orientierung einige Fragen zusammengestellt, die häufige und weniger häufige Beschwerden bei CMD erfassen.

Sollten Sie mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantworten müssen und vor allem regelmäßig bzw. dauerhaft unter den abgefragten Beschwerden leiden, sollten Sie einen CMD-Spezialisten kontaktieren.

Die Fragen

Können Sie Ihren Unterkiefer nicht vollständig bewegen bzw. den Mund nicht normal öffnen?

Ja Nein

Schmerzt Ihr Ohr oder der Bereich des Kiefergelenks (direkt vor dem Ohr)?

Ja Nein

Leiden Sie unter Knack- oder Reibegeräuschen beim Essen, Mundöffnen oder -schließen?

Ja Nein

Litten oder leiden Sie phasenweise oder dauerhaft unter Ohrgeräuschen, auch Tinnitus genannt?

Ja Nein

Denken Sie manchmal, dass Ihr Biss nicht stimmt?

Ja Nein

Knirschen oder pressen Sie nachts oder bei bestimmten Tätigkeiten mit den Zähnen?

Ja Nein

Haben Sie einen Unfall erlitten mit Schädigungen im Hals-/Kopfbereich (Schleudertrauma etc.)?

Ja Nein

Quälen Sie regelmäßig Migräne oder Kopf- bzw. Gesichtsschmerzen?

Ja Nein

Wachen Sie morgens mit verspannter Gesichtsmuskulatur auf oder haben Sie regelmäßig Verspannungen der Nacken- und/oder Schultermuskulatur?

Ja Nein

Leiden Sie unter Gleichgewichtsstörungen? Ist Ihnen regelmäßig schwindelig?

Ja Nein

Klagen Sie über Schlafstörungen (gemeinsam mit Schnarchen, Atemaussetzern) und haben Sie tagsüber mit Müdigkeit zu kämpfen?

Ja Nein