

1. Was ist CMD?

- Wer leidet unter CMD? 16
- Propriozeption und Segmente 19
- Cranio-Mandibuläre Funktion 25

2. Die Diagnose

- Bildgebung 33
- Anamnese 43
- Körper-, Kopf- und Kieferhaltung 44
- Muskeluntersuchung 47
- Untersuchung der Kiefergelenke 51
- Intraorale Untersuchung 53
- Erhärtung der Diagnose 56
- Diagnostische Tests 58

3. Initiale Therapie

- Muskelentspannung 65
- Transkutane Neuralstimulation (TENS) 68
- Reflextherapie am Ohr 72

4. Den Biss befreien

- Aqualizer® und AquaSplint® 76
- Das FreeBite System 78
- Auswahl, Einsetzen und Tragen 80
- Beobachtungen 82
- Therapeutische Übungen 88
- Der FreeBite solid 89

5. Was kann ich selbst tun?

- Faszienmassage 93
- Muskelmassage 95
- Triggerpunktbehandlung 99
- Dehnbehandlung 100
- Behandlung mit Wärme, Kälte, Salben und Pflanzen 101

6. Was ist mit der Psyche?

- Stress 106
- Emotionale Blockaden 108
- Farbpsychologie nach Lüscher 111
- EFT (Emotional Freedom Technique) 112
- Eselsweisheiten 117
- Psychopharmaka 118

7. Essen wir uns krank?

- Zucker 121
- Fett 124
- Eiweiß 127
- Milch 131
- Säuren und Basen 133
- Low-Carb Diäten 134
- Artgerechte Ernährung 139
- Irritable Bowel Syndrom 142
- Genmanipulierte Nahrungsmittel 144
- Bio oder „konventionell“? 146
- Belastung durch Metalle, etc. 148
- Ergänzungspräparate 151
- Empfehlungen für CMD-Patienten 153

8. Interdisziplinäres

- Hilfreiche Ko-Therapien 160

9. Problemstelle Bissregistrierung

- Klassische Bissnahmetechniken 167
- Die Myozentrik 171
- Bissnahme mit dem FreeBite solid 175
- Vertiefung: Myozentrik 178

10. Individuelle Bissbehelfe

- Schienenherstellung analog oder digital? 183
- Schienen und ihre Namen 188
- Jigs und Pivots 190
- Plane Schienen 193
- Adjustierte Schienen 194
- Materialien für individuelle Bissbehelfe 196
- Geklebte Schienen 200
- Der Bionator 201
- Vertiefung: Der Myozeptor 203

Tipps für den CMD-Patienten

Literatur

Glossar