

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

- Equalizer® 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