

# Liebe Leserin und lieber Leser,

während meiner jahrelangen Arbeit mit Betroffenen durfte ich wertvolle Erfahrungen und wertvolles Wissen sammeln. Als Physiotherapeutin bin ich zum einen dafür zuständig, Schmerzen im Bewegungsapparat zu lindern, zum anderen aber auch dafür, über die Entstehung aufzuklären und somit langfristige Erfolge zu sichern.

Die Ziele meiner Patienten sind im Fokus jeder Therapie und geben mir täglich die Möglichkeit zu wachsen und dazuzulernen. Bei chronischen Schmerzen wie beispielsweise der »Craniomandibulären Dysfunktion«, kurz CMD, ist dies immer essenziell wichtig, denn ein komplexes Beschwerdebild bedarf verschiedener Therapieansätze und eines umfangreichen Wissens. Nach einiger Zeit stellte ich fest, dass die reine Arbeit eines Physiotherapeuten am Körper nicht genügt, um CMD zu behandeln. Da die Entwicklung dieser Beschwerde nicht nur körperliche Ursachen hat, sollte die Lösung auch nicht nur auf mechanische Therapie beschränkt sein. Ein ganzheitliches, umfangreiches Programm ist notwendig, um auf allen Ebenen gerecht zu werden.

Daher führt dieses Buch durch die Ebenen Körper, Geist und Seele hindurch.

Das gibt die Möglichkeit, eine nachhaltige Linderung zu erzielen und den Betroffenen die Angst und Sorgen vor dem Verlauf zu nehmen.

Zu Beginn des Buchs finden Sie einen Leitfaden, der ihnen die Möglichkeiten gibt, die eigenen Beschwerden aufzusuchen und die Symptome zu erkennen. Auf einen Blick können Sie die Ursachen sehen und bekommen gezeigt, wo genaueres Wissen im Buch zu finden ist. Außerdem sind Übungen aufgelistet, die für die separaten Beschwerden empfehlenswert sind und im Übungsteil veranschaulicht werden.

Die darauffolgenden Kapitel beschäftigen sich mit der Funktion und dem Zusammenspiel im Kiefer-Kopf-Bereich und den zahlreichen Ursachen für die Entwicklung einer CMD. Vorgestellt werden die umgebenden Gewebe wie Muskulatur, Nerven und Gelenke und deren Beteiligungen.

Da eine CMD den gesamten Körper beeinflussen kann, beschäftigen wir uns mit dem Effekt einer Kettenreaktion auf die Position der Wirbelsäule, des Beckens und der Füße sowie der Verdauungsorgane. Sie werden erstaunt sein, wie viel andere Symptome an fernen Körperbereichen auf CMD zurückzuführen sind.

Infolgedessen folgt die Erklärung, wie ein chronischer Schmerz sich aufbaut, welchen Einfluss unser Gehirn nimmt und welche Strategien zur Beseitigung gewählt werden müssen.

Den Einfluss von seelischen Aspekten beleuchten wir, wenn wir uns anschauen, wie sehr Stress Schmerz und dessen Wahrnehmung beeinflussen kann. Außerdem schauen wir genauer auf die möglichen Botschaften der Seele, die sich im Körper manifestieren.

Der letzte Teil des Buchs ist ein ausführlicher Übungsteil. In diesem sind allgemeine wie spezielle Übungen demonstriert. So hat jeder die Möglichkeit, je nach eigener Beschwerde die passenden Übungen durchzuführen.

Sie sollen die Möglichkeit erhalten, das Beschwerdebild CMD ganzheitlich zu betrachten. Die Angst und Sorgen vor dem Verlauf oder den möglichen Folgeschäden zu verlieren und erkennen, dass Sie selbst Ihre Genesung wesentlich beeinflussen können und dabei nicht abhängig sind von Therapeuten oder Ärzten.

Gesundheit ist für jeden möglich!

Ihre Physiotherapeutin Stefanie Kapp