



Was sind die S3-Leitlinien?

Die S3-Leitlinien sind systematisch entwickelte Hilfen zur Entscheidungsfindung, wie eine Krankheit diagnostiziert und behandelt werden sollte. Adressaten sind vor allem Ärztinnen und Ärzte sowie Fachleute im Gesundheitswesen und interessierte Patienten.

Diese Hilfen beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und in der Praxis bewährten Verfahren. Die „Leitlinien“ sind für Ärzte/Zahnärzte rechtlich nicht bindend und haben daher weder haftungsbegründende noch haftungsbefreiende Wirkung.

Die S3-Leitlinie für die „Diagnostik und Behandlung von Bruxismus“.

Ein Ausschnitt aus den S3-Leitlinien, welcher das Konzept des Selbstmanagements zusammenfasst.

„Im Rahmen der Wahrnehmungsschulung wird die Aufmerksamkeit der Patienten auf möglichen Zungen- und Zähnedruck gelenkt. Optische Signale wie Smilies an verschiedenen Orten des Alltags oder akustische Signale am PC oder am Handy helfen, die Aufmerksamkeit auf Zungen- oder Zähnedruck zu richten und dann entsprechend zu reagieren. Durch die Anleitung zu Eigenübungen, wie Dehn- und Entspannungstechniken und Anwendungen von physikalischen Maßnahmen trägt der Patient in Eigeninitiative zur Verbesserung der Schmerzen und der Verspannungen der Muskulatur bei und nimmt somit selbst Einfluss auf die Unterbrechung langanhaltender Muskelkontraktionen während des WB*. Durch erlernte Entspannungsübungen wie PMR* und konsequente Haltungskorrektur am Arbeitsplatz verringern sich weitere Konsistenzsteigerungen der Muskulatur durch Fehlhaltung.“

* WB = Wachbruxismus (Knirschen über Tag)

* PMR = Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

(S. 85: S3-Leitlinien „Diagnostik und Behandlung von Bruxismus“, Stand 2019 © DGZMK, DGFDT)



Kiefergymnastik verankert in den S1-Leitlinie zur Anwendung von UP-Schienen.

Ein Ausschnitt aus den S1-Leitlinien, welcher das Konzept der Kiefergymnastik in der UPS-Therapie zusammenfasst. Übungen dienen hier „zur Entspannung der Mund-, Kiefer- und Gesichtsmuskulatur sowie dem Wiederauffinden der ursprünglichen Bissposition“ (S.20.S1-Leitlinie (Langfassung) Die Unterkieferprotrusionsschiene (UPS): Anwendung in der zahnärztlichen Schlafmedizin beim Erwachsenen, Stand 2019 © DGZS, DGZMK)

„Potenzielle Nebenwirkungen müssen im Rahmen der Aufklärung mit dem Patienten im Vorfeld und nach Bedarf auch im Laufe der Behandlung besprochen werden. Um Schmerzen im Bereich der Kiefermuskulatur und der Kiefergelenke zu vermeiden oder zu reduzieren und um somit die Adhärenz zu erhöhen, sollen kiefergymnastische Verfahren vorgeführt und eingeübt werden⁵¹⁻⁵³. Diese sollten morgens nach dem Herausnehmen und abends vor dem Einsetzen der UPS und nach Bedarf häufiger durchgeführt werden (Kapitel 6 „Hinweise zur Kiefergymnastik bei der UPS-Anwendung“). Im Einzelfall stehen auch begleitende therapeutische Maßnahmen, wie z. B. Physiotherapie zur Verfügung.“ (S. 12: S1-Leitlinie (Langfassung) Die Unterkieferprotrusionsschiene (UPS): Anwendung in der zahnärztlichen Schlafmedizin beim Erwachsenen, Stand 2019 © DGZS, DGZMK)