

Dr. Torsten Pfitzer

KIEFER GUT, ALLES GUT

Das Übungsprogramm gegen CMD, die wahre
Ursache von Zähneknirschen, Kopfschmerzen,
Nackenverspannungen, Tinnitus und Co.

riva

© des Titels »Kiefer gut, alles gut« von Dr. Torsten Pfitzer (ISBN Print: 978-3-7423-0481-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Wie jeder selbst etwas gegen CMD tun kann

Viele meiner Patienten kommen mit vermeintlich unerklärlichen Schmerzen zu mir, nachdem auch etliche Untersuchungen und Behandlungen bei verschiedensten Ärzten keine Klarheit gebracht haben, was die Ursache der Beschwerden ist. Die Leiden sind vielfältig – Hüft-, Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen stehen im Vordergrund, aber auch ein Tinnitus ist durchaus häufig.

Wenn ich als ganzheitlicher Schmerztherapeut und Gesundheitscoach diese Patienten untersuche, sind in fast allen Fällen Verkürzungen, Verhärtungen und Spannungsungleichgewichte im Muskel-Faszien-Gewebe zu finden, die zum Großteil auch für die jeweiligen Symptome verantwortlich sind. Leider werden derartige Gewebeveränderungen bis heute nur von einer sehr überschaubaren Anzahl spezialisierter Ärzte und Therapeuten erkannt beziehungsweise beachtet und entsprechend behandelt.

Bei Patienten, die nach langer Leidensgeschichte bei mir Hilfe suchen, stelle ich sehr oft fest, dass die Betroffenen eine Störung im Kieferbereich haben – die sogenannte craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD. Meist ist den Patienten diese Problematik überhaupt nicht bewusst, geschweige denn, dass sie beispielsweise ihre Rückenschmerzen auf diese Kauapparatsstörung zurückführen würden.

Insofern freue ich mich für Sie, liebe Leserin und Leser, dass Sie in Sachen CMD bereits eine Spur haben, denn Sie halten ja dieses Buch hier in den Händen. Auch wenn sicherlich nicht alles auf das Kiefersystem geschoben werden kann, wird die CMD mit ihren Auswirkungen mittlerweile sowohl in Fachzeitschriften als auch in der Publikumspresse als »Volkskrankheit« bezeichnet. Die gute Nachricht in diesem Kontext ist aber immerhin, dass viele der CMD-Behandlungstechniken von Patienten sehr gut selbst durchgeführt werden können. Nicht immer können diese Maßnahmen die Therapie ersetzen, aber auf jeden Fall ist es sinnvoll, sie therapieunterstützend anzuwenden.

Der Großteil meiner Patienten möchte tatsächlich auch Übungen und Anleitungen für Maßnahmen im Alltag haben, denn die Möglichkeit der Selbstbehandlung bedeutet gleichzeitig, die Kontrolle über die Beschwerden zurückzugewinnen. Aus dieser Erfahrung heraus habe ich diesen Ratgeber geschrieben. Dieser soll von CMD betroffenen Menschen helfen, ihre Kompetenz in Sachen CMD auszubauen – sowohl was das Verständnis als auch das praktische Tun anbelangt.

Nun ist es mir bei meiner Arbeit enorm wichtig, nicht isoliert symptomspezifisch zu arbeiten, sondern den Menschen als Ganzes zu betrachten und die Therapie über unterschiedliche Fachdisziplinen

ganzheitlich auszurichten. Diesem Leitbild folgt auch dieser Ratgeber. Im Idealfall haben Sie am Ende des Buches viele verschiedene Übungen und Alltagsveränderungen ausprobiert und wissen, welche Übungen gerade bei Ihren speziellen Beschwerden am besten helfen. Auf der Basis dieses Wissens haben Sie sich dann einen eigenen Maßnahmenplan zusammengestellt, wobei es in diesem nicht nur um körperliche Verbindungen geht, sondern auch um die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele.

Es würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch Ihnen viele neue und wertvolle Im-

pulse im Umgang mit der CMD gibt. Die Unterstützung durch Ärzte und Therapeuten ist wichtig und richtig, keine Frage. Aber den größten Einfluss auf seine Gesundheit hat nun mal jeder selbst. Jeder muss seinen individuellen Weg finden, wie er mit Beschwerden umgeht und was er gegen sie tut. Und letztendlich kann nur jeder Einzelne diesen gewählten Weg dann gehen.

Ich wünsche Ihnen viele gute Erkenntnisse und spürbare Erfolge bei der Umsetzung!

Ihr
Torsten Pfitzer

»Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit für seine Krankheit haben müssen. Wofür entscheidest du dich?«

Spruchwort aus China



WIE SICH KIEFERPROBLEME AUF DEN KÖRPER AUSWIRKEN KÖNNEN

Die craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, ist ein sehr vielschichtiges und komplexes Geschehen mit einer Vielzahl spürbarer Beschwerden, die weit über Zähneknirschen oder Kieferknacken hinausgehen. Letztlich können Symptome in Körperregionen auftreten, die vom Kauapparat weit entfernt liegen. Das folgende Kapitel gibt Ihnen einen Überblick, welche Symptome bei einer CMD auftreten können.

Wer ist betroffen?

CMD steht für craniomandibuläre Dysfunktion. Wie relativ üblich in der Medizin, werden Beschwerden, bei denen nicht 100 Prozent klar ist, was sich wirklich ursächlich dahinter verbirgt, als »Dysfunktion« einer Struktur beschrieben oder als »Syndrom« zusammengefasst. So ist es auch hier. Insofern beschreibt die Bezeichnung streng genommen lediglich eine Funktionsstörung zwischen Cranium, dem lateinischen Wort für Schädel, und der Mandibula, dem Unterkiefer. Diese craniomandibulären Verbindungen sind also ganz einfach unsere Kiefergelenke. So erklärt, hört sich craniomandibuläre Dysfunktion fast schon nach einer lapidaren Problematik an, doch es wäre ein fataler Irrtum, dies so zu sehen.

Es ist zwar relativ schwierig, einheitliche Zahlen zur Häufigkeit der CMD in Deutschland zu finden, aber eines ist sicher: Von CMD betroffen zu sein ist ein vielfach geteiltes Schicksal. Vermutlich liegt die Zahl irgendwo zwischen 7 und 16 Millionen, wobei man von einer ziemlich hohen Dunkelziffer nicht diagnostizierter Personen ausgehen kann. Die Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik (GZFA) geht davon aus, dass mittlerweile mindestens 20 Prozent der Bevölkerung von behandlungsbedürftigen CMD-Symptomen betroffen sind. Gut ein Drittel knirscht und presst nachts mit den Zähnen, was Funktions-

Beschwerdefreiheit als Ausnahme

Info

Manche Erhebungen deuten darauf hin, dass in Deutschland bis zu knapp 80 Prozent der CMD-Patienten an schmerzhaften Beschwerden, wie beispielsweise Kopf- oder Schulterschmerzen, leiden. Diesen Zahlen nach ist es also sogar nur einem kleinen Anteil vergönnt, ohne unangenehme Folgen mit ihrer CMD zu leben.

störungen im Kausystem auslösen oder sogar verstärken kann.

Besonders oft trifft es Frauen

Auch wenn es eigentlich wenig tröstlich ist: Als Frau mit CMD befinden Sie sich zumindest in zahlreicher Gesellschaft. Denn wie in internationalen Studien gezeigt werden konnte, ist die Zahl der Frauen mit einer Fehlregulation im Kausystem signifikant höher als die der Männer. Die Floskel »geteiltes Leid ist halbes Leid« lässt sich in diesem Fall wohl leider schwer anwenden. Allerdings finden Frauen immerhin schneller eine weibliche Mitstreiterin, wenn sie nach einer gleichgeschlechtlichen Unterstützung für einen Maßnahmenplan in Sachen CMD suchen. Tatsächlich ist es enorm hilfreich, wenn Sie bei Übungen

und gegebenenfalls bei Veränderungen im Lebensstil jemanden haben, um sich gegenseitig zu begleiten, zu unterstützen und zu motivieren.

Laut dem Statistikportal Statista gibt es bei Seniorinnen und Senioren ein überdurchschnittliches Auftreten von Kiefergelenkreiben und Druckschmerzen im Kiefergelenk bei Berührung. Auch Einschränkungen in der Unterkieferbeweglichkeit sind ein häufigeres Problem älterer Menschen. Interessant ist allerdings, dass trotz der Zunahme der klinischen Befunde die subjektiven Beeinträchtigungen bei den Seniorinnen und Senioren nicht zunehmen. Man geht heute davon aus, dass mit zunehmendem Alter die Anpassungsfähigkeit des Kausystems ansteigt und die älteren Patientinnen und Patienten eine höhere Toleranz im Bereich der Muskel- oder Kiefergelenkfunktion aufweisen.

Wie entsteht eine CMD?

Tatsächlich gleicht die Ursachensuche bei der CMD einer Detektivarbeit, denn die Fehlregulation kann alle direkt oder indirekt am Kauapparat beteiligten Strukturen umfassen. Die Funktionsstörung kann in den Kiefergelenkstrukturen selbst, durch den Aufbiss der Zähne (Okklusion) oder – relativ häufig – in der Kaumuskulatur entstehen. Doch damit nicht genug. Auch Haltungsabweichungen weiter unten liegender Körperbereiche, wie der gesamten Wirbelsäule oder des

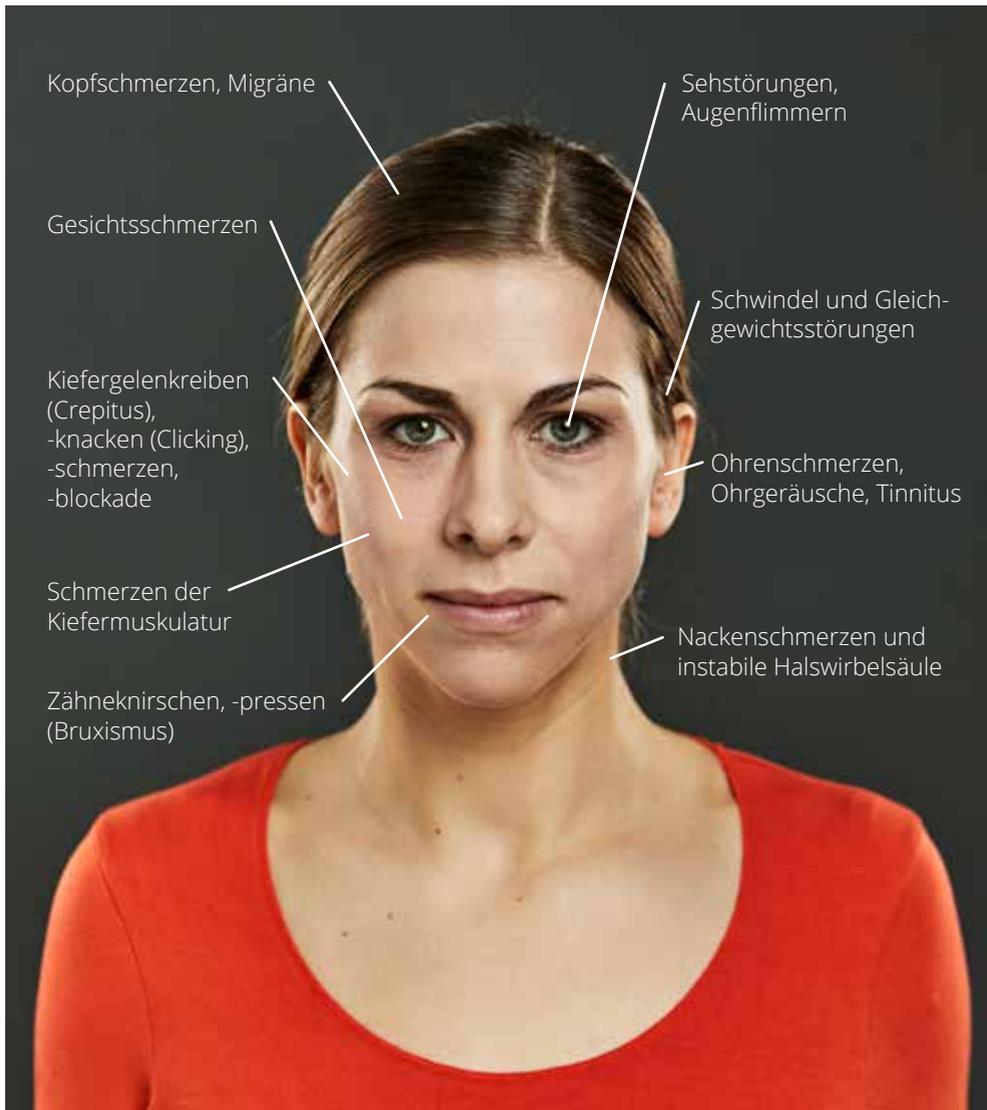
Beckens, können verantwortlich sein. Letztlich umfasst der Bereich, in dem die Ursachen der CMD liegen können, den gesamten Körper bis hinunter zu den Füßen. Häufig ist auch ein Zusammenspiel unterschiedlicher Störfaktoren für die Beschwerden verantwortlich, wobei gerade dieses gegenseitige Anstacheln ein wahrer Teufelskreis ist, der letztendlich die wahre Ursache chamäleonartig verschleiert. Entsprechend dem ursächlichen Entstehungsort wird die Situation entweder als ab- oder aufsteigend bezeichnet.

- ▶ Absteigend ist die Bezeichnung, wenn der Auslöser der Beschwerden oben im Kausystem, also den Kaumuskeln, den Kiefergelenken oder dem Aufbiss, liegt und sich auf untere Körperbereiche auswirkt. Interessant ist, dass sich das Leben dieser Menschen meist auch mehr im oberen Körperbereich, nämlich im Kopf, abspielt. Das heißt, sie sind eher Denker und Sprecher.
- ▶ Aufsteigend ist die Bezeichnung, wenn der Ursprung aus anderen, oft tiefer liegenden Strukturen, wie beispielsweise einer Halswirbelsäulenblockade oder einem Beckenschiefstand, herührt und diese folglich die Störung im Kausystem bedingt. Bei diesen Personen stehen meist auch eher die unteren Körperbereiche im Vordergrund, die Bewegung ins Leben bringen. Sie sind Macher.

Symptome und Spätfolgen der CMD

Aufgrund der weitreichenden Verknüpfungen bleibt eine CMD oft unerkannt. Oder schlimmer: Es werden zwar Kiefergelenkstörungen festgestellt, die jedoch

unbeachtet bleiben, da sie nicht mit den Beschwerden in häufig auch entfernter liegenden Körperstrukturen in Zusammenhang gebracht werden. Eine Auswahl typischer CMD-Symptome finden Sie in der Abbildung.



Dies sind typische Symptome und Beschwerden, hinter denen sich ursächlich eine CMD verbergen kann.

DIE CMD ERKENNEN UND BEHANDELN

Sie kennen nun die anatomischen und physiologischen Grundlagen zum Kausystem mit seinen vielseitigen Verbindungen zum Rest des menschlichen Organismus. Gerade weil die Verbindungen so komplex sind, bleibt die CMD häufig unerkannt. Wenn man jedoch einmal auf die Idee gekommen ist, dass eine CMD die wahre Ursache für wiederkehrende Kopfschmerzen, chronische Nackenverspannungen, Tinnitus und Co. sein könnte, ist es relativ einfach, diesem Verdacht nachzugehen. Also fühlen wir dem Ganzen einmal genauer auf den Zahn.

Hilfestellungen zur Selbstabschätzung

Unter der Überschrift »Symptome und Spätfolgen der CMD« ist ab Seite 12 dargestellt worden, welche spürbaren Symptome es bei einer CMD geben kann. Im Folgenden haben Sie selbst die Möglichkeit, die Wahrscheinlichkeit einer CMD näher zu bestimmen. Die folgende Hilfe zur Selbstabschätzung basiert auf meinen Praxiserfahrungen und ist in drei Bereiche unterteilt:

- ▶ Befragung zu wichtigen Indizien für eine CMD
- ▶ Checkliste für sichtbare CMD-Anzeichen
- ▶ Selbsttest der Strukturen und Funktionen

Nehmen Sie sich hierfür ausreichend Zeit, machen Sie die Beobachtungen und Tests ruhig auch mehrfach an verschiedenen Tagen. Und falls Sie unsicher sind, bitten Sie eine andere Person um ihre Einschätzung, zum Beispiel Ihre Partnerin oder Ihren Partner.

Stellen Sie ein Anzeichen bei sich fest, notieren Sie die jeweils vorgegebene Punktzahl (1, 2 oder 3 Punkte), um für die Auswertung einen schnellen Überblick zu haben. Die Auswertung erfolgt am Ende aller drei Bereiche der Selbstabschätzung, entsprechend dem Vorgehen beim Fachspezialisten, der Ihnen seine gesicherte Diagnose auch erst am Ende all seiner

gesammelten Eindrücke und Tests geben kann. Denn in den drei Bereichen werden Informationen über unterschiedliche Strukturen, Körpersysteme und Funktionen ermittelt, die erst als Gesamtheit das ganze Puzzlebild ergeben.

Auf Grundlage der Ergebnisse können Sie entscheiden, ob sich Ihr Verdacht erhärtet und Sie diesen von einem mit dem Krankheitsbild CMD vertrauten ganzheitlichen Zahnarzt oder Therapeuten absichern lassen beziehungsweise sich gegebenenfalls in Behandlung begeben. Ihre Auswertung können Sie auch im Vorfeld an den Behandler übermitteln oder zu einem Termin mitbringen. Die Ergebnisse können für den Arzt oder Therapeuten hilfreich sein, denn sie geben Ihren Istzustand sehr differenziert wieder. Und weil die Erhebung so differenziert ist, eignet sie sich auch bestens dazu, Sie bei Ihren Maßnahmen in Sachen CMD zu begleiten. Während Sie Ihr individuelles Übungsprogramm absolvieren (Seite 82 f.), können Sie zusätzlich zu den subjektiv spürbaren Verbesserungen Ihre Erfolge damit objektiv kontrollieren. Wiederholen Sie dazu, dem Übungsplan gemäß, die Tests nach einem, zwei und drei Monaten. Welche Veränderungen können Sie feststellen?

Befragung zu wichtigen Indizien für eine CMD

Wie bei einer ärztlichen Konsultation stellt die Befragung auch bei dieser Hilfestellung zur Selbstabschätzung den ers-

Was Sie vor dem Test beachten sollten



Es gibt einige Anzeichen, die sich auch durch das Üben kaum verändern, oder die Veränderungen sind äußerlich nicht sichtbar. Das betrifft im Folgenden »Belastungen der Halswirbelsäule« (Seite 40), »Empfindliche Zähne« (Seite 40) und »Bekannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten« (Seite 42). Berücksichtigen Sie das bei der Verlaufskontrolle. Dennoch ist es wichtig, dass Sie in den Folgetestungen diese Punkte wie die anderen Punkte bewerten, denn nur so ist der jeweils aktuelle Zustand mit dem vor Aufnahme des Übungsprogramms vergleichbar.

ten Schritt dar. Die nachfolgend aufgeführten Fragen helfen Ihnen dabei, die ersten Indizien für eine CMD aufzudecken. Manche davon werden Sie sofort beantworten können, für andere werden Sie eventuell ein, zwei Tage benötigen, um sich währenddessen selbst etwas zu beobachten und sich über die Antwort klar zu werden.

Auffällige Knirschgeräusche?

- *Hat sich schon einmal jemand über nächtliche Knirsch- oder Knackgeräusche bei Ihnen beschwert?*

Das als »Bruxismus« bezeichnete unbewusste Zähneknirschen und -pressen findet häufig nachts statt, wenn wir die Erlebnisse vom Tag verarbeiten, der Körper

muskulär zur Ruhe kommt und über die Kieferarbeit versucht, Spannungen und Unebenheiten im Kieferschluss auszugleichen. Wie der Sprachgebrauch »Ich habe es zähneknirschend akzeptiert« schon zeigt, ist das Zähneknirschen eine Art Problemlösung. Der Körper nutzt es als Werkzeug, um mit einer unangenehmen Situation fertigzuwerden. Die Geräusche können ziemlich laut sein, sodass zum Beispiel Ihr Partner oder Ihre Partnerin dadurch in der Nachtruhe gestört wird, während Sie selbst hingegen seelenruhig schlafen. Teilen Sie Ihr Bett mit niemandem, so kann Ihnen die Smartphone-App »Do I Grind« helfen, nächtliche Knirschgeräusche aufzunehmen, die Sie sich dann später zur Beurteilung anhören können.

| | | | | |
|--------------------------|----------------------|--|----------------------------|--|
| Zu Beginn des Programms: | trifft zu (2 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 1: | trifft zu (2 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 2: | trifft zu (2 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 3: | trifft zu (2 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |

Belastungen der Halswirbelsäule?

► *Hatten Sie irgendwann in Ihrem Leben eine starke Belastung der Halswirbelsäule?*

Aufgrund des engen Zusammenhangs zwischen Halswirbelsäule und dem Kiefersystem ist dies eine aufschlussreiche Information. Denken Sie ein wenig nach, oft fallen uns solche Zusammenhänge erst nach einer Weile ein. Derartige Belastungen kom-

men hauptsächlich durch hohe Beschleunigungskräfte bei einem Schleudertrauma im Rahmen von Unfällen oder bei Sportarten mit abrupten Richtungswechseln vor. Folge kann eine bleibende instabile Halswirbelsäule sein, die über Daueranspannung der Nacken- und Kaumusculatur stabilisiert wird, was wiederum ein Auslöser für eine CMD darstellen kann.

| | | | | |
|--------------------------|----------------------|--|----------------------------|--|
| Zu Beginn des Programms: | trifft zu (1 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 1: | trifft zu (1 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 2: | trifft zu (1 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 3: | trifft zu (1 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |

Empfindliche Zähne?

► *Haben Sie empfindliche Zähne?*

Besonders durch die extreme Belastung der Zähne durch das Knirschen und Pressen kann es zu erhöhter Sensibilität auf heiße oder kalte Getränke und Speisen kommen. Auch Süßes oder Saures sowie das Einatmen kalter Luft können den typischen einschießenden, ziehen-

den Schmerz auslösen. In diesen Fällen liegen durch Zahnschmelzabbau und freiliegende Zahnhäule die Dentinkanälchen, die von Nervenenden durchzogen sind, ungeschützt frei. Oft wird die Entstehung durch einen Zahnfleischrückgang begleitet und noch begünstigt, der bei CMD aufgrund des enormen Drucks auf die Zähne ebenfalls auftreten kann.

| | | | | |
|--------------------------|----------------------|--|----------------------------|--|
| Zu Beginn des Programms: | trifft zu (1 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 1: | trifft zu (1 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 2: | trifft zu (1 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |
| Nach Monat 3: | trifft zu (1 Punkte) | | trifft nicht zu (0 Punkte) | |

Direkte Unterkiefernervmassage

1. Stehen oder sitzen Sie aufrecht und entspannt. Bei dieser Übung geht es um einen Ast des Unterkiefernerfs, der circa 2 Zentimeter seitlich der Kinnmitte beidseitig eine oberflächliche Austrittsstelle hat. Ertasten Sie mit Ihren Mittelfingern auf beiden Seiten diese Stellen, sie sind als kleine Vertiefungen im Knochen tastbar.
2. Massieren Sie diese Nervenaustrittsstellen mit leichtem Druck und kleinen kreisenden Bewegungen (a, b und c) 1 bis 1,5 Minuten. Sollten Sie hier einen Schmerz verspüren, massieren Sie ganz sanft, bis dieser nachlässt.

Wiederholungen: 1-mal



Direkte Oberkiefernervmassage von innen



1. Führen Sie Ihren rechten Zeigefinger an die Innenseite der linken Wange, etwa auf Höhe der oberen Zahnreihe.
2. Von außen legen Sie Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand locker dagegen. Massieren Sie nun ganz sanft diesen oberen Wangenbereich zwischen den Fingern beider Hände 1 bis 1,5 Minuten. Danach wechseln Sie die Seite.

Wiederholungen: 1-mal

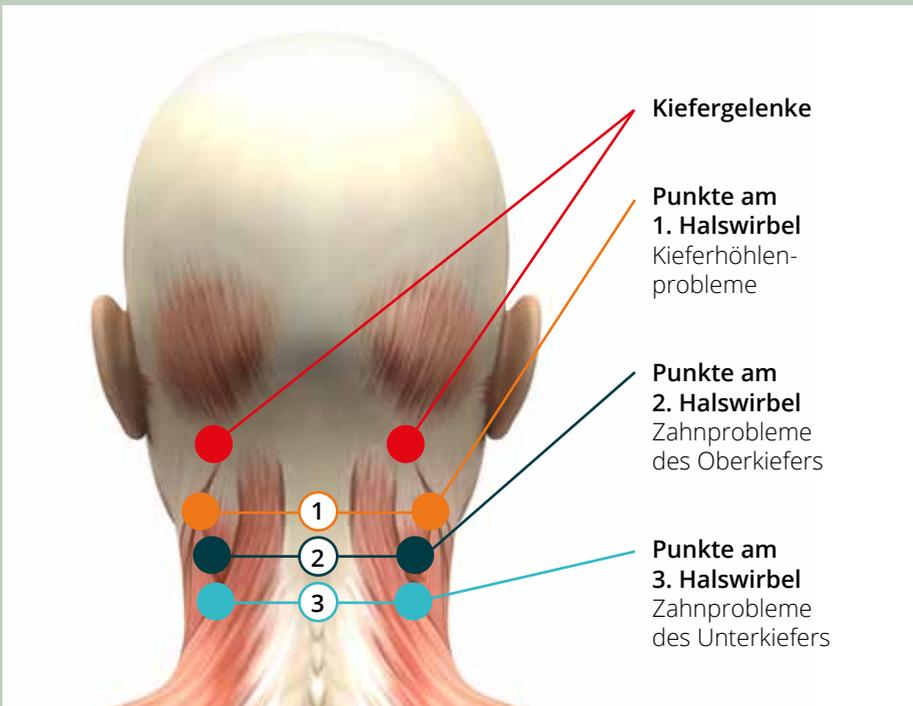
Hinweis: Verwenden Sie bei dieser Übung aus Hygienegründen am besten Einmalhandschuhe.

Die für den Kiefer wichtigen Reflexpunkte im Nacken

Info

Im Nacken befinden sich in Bezug auf craniomandibuläre Störungen die Hauptreflexzonen an folgenden Stellen:

- ▶ für die Kiefergelenke knapp oberhalb vom Haaransatz rechts und links, ungefähr auf Höhe der Ohrfläppchen (rote Punkte),
- ▶ für die Kieferhöhlen, die Zähne des Oberkiefers und die Zähne des Unterkiefers in genannter Reihenfolge von oben nach unten auf Höhe der obersten drei Halswirbel.



Reflexzonenmassage Ohren



Nehmen Sie eine entspannte Position im Sitzen, Liegen oder Stehen ein. Massieren Sie nacheinander jede im Kasten auf der rechten Seite dargestellten Reflexzone 30 bis 60 Sekunden zwischen Daumen und Zeigefinger.

Wiederholungen: 1-mal



Variante mit Druck

Drücken Sie an den Reflexpunkten die Ohr-läppchen zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen. Falls Sie an einem Punkt besonders empfindlich sind, halten Sie den Druck, bis die Empfindung sich ändert.

Hinweise

- ▶ Steigern Sie während der Massage stetig den Druck. Falls Sie an einem Punkt besonders empfindlich sind, beobachten Sie, ob der Schmerz mit der Zeit nachlässt. Lässt der Schmerz nicht nach, sollten Sie diese Übung auf jeden Fall in Ihr persönliches Übungsprogramm aufnehmen.
- ▶ Prinzipiell können Sie die Reflexzonen beider Ohren parallel massieren. Allerdings werden Sie sich besser auf die Empfindungen und Veränderungen konzentrieren können, wenn Sie sich ein Ohr nach dem anderen vornehmen.

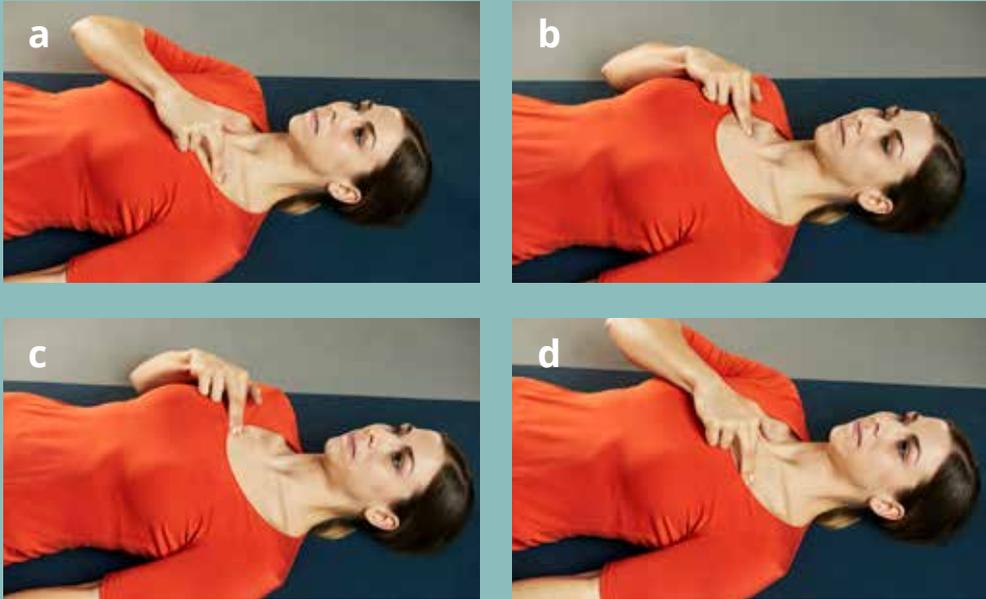
Die für den Kiefer wichtigen Reflexpunkte an den Ohren

Info

An den Ohren befinden sich in Bezug auf craniomandibuläre Störungen die Hauptreflexzonen für die Kiefergelenke, für den Ober- und Unterkiefer, für verschiedene Mundbereiche und auch für den Trigeminusnerv alle gemeinsam am nach hinten gelegenen, oberen Bereich der Ohrfläpchen.



Neurolymphatische Reflexpunktmassage an der Brust



Legen Sie sich entspannt und mit aufgestellten Beinen auf den Rücken. Ertasten Sie mit festem Druck der Finger die in der Abbildung auf der rechten Seite bezeichneten Reflexpunkte in den Zwischenrippenräumen rechts und links Ihres Brustbeins. Beginnen Sie oben links (a), dann setzen Sie rechts auf (b). Arbeiten Sie sich dann in einer Schlangenlinie den Punkten entlang nach unten (c und d).

Ist ein Punkt schmerzhaft, massieren Sie diesen mit relativ festem Druck über circa 30 bis 60 Sekunden, eventuell auch so lange, bis die Schmerzhaftigkeit nachlässt. Je nach Dauer der bestehenden Störung kann die Zeit bis zu einer spürbaren Schmerzlinderung auch bis zu ein paar Minuten dauern.

Wiederholungen: 1-mal

Hinweis: Vermeiden Sie Stimulationszeiten über 3 Minuten, da dies nicht nur unangenehm werden kann, sondern auch den Lymphfluss eher wieder blockiert.