



EUROPEAN CMD CENTRE

Dr. med. dent. Hamide Farshi, M.D. Sc.

Craniomandibuläre-Dysfunktion (CMD)

**Der Weg zu einem Leben ohne
Beschwerden**



Dr. med.dent. Hamide Farshi, M.D.Sc.
Fachzahnärztin für Funktionsdiagnostik, Buchautorin

Herzlich Willkommen im European CMD Centre,
einer der führenden Adressen für CMD-Behandlung in Europa.

Immer mehr Menschen leiden unter Beschwerden und Schmerzsymptomen, deren Ursache auch nach vielen Arztbesuchen und Behandlungen ungeklärt bleibt. Ohrgeräusche, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rücken- oder Knieprobleme und noch Vieles mehr - Die Ursache für diese Symptome liegt immer häufiger im Kiefer!

Eine so genannte Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), also eine Fehlstellung der Kiefergelenke, kann u unseren Körper richtig aus der Balance bringen und dadurch sehr unterschiedliche Symptome verursachen. Da nur sehr wenige Spezialisten auf diesem Gebiet gibt, bleibt diese Erkrankung oft über viele Jahre unentdeckt.

Behandlungen beziehen sich lediglich auf die Symptome, die aber immer wieder zurückkehren und im Laufe der Zeit stärker werden.

Bereits seit vielen Jahren, behandeln wir erfolgreich die Ursache dieser Beschwerden und begleiten Betroffene auf dem Weg zu einem Leben ohne Schmerzen.

Du möchtest mehr über die Kiefergelenkserkrankung CMD und unsere erfolgreichen Behandlungsansatz erfahren?

Dann wünschen wir Dir viel Spaß beim lesen ...

Deine

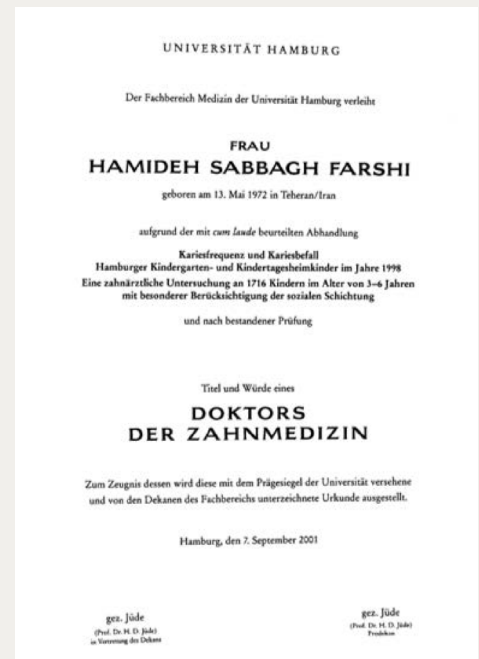
Dr. med.dent. Hamide Farshi, M.D.Sc.
Fachzahnärztin für Funktionsdiagnostik
CEO European CMD Centre

Dr. med.dent. Hamide Farshi, M.D.Sc.

- Fachzahnärztin für Funktionsdiagnostik
- CEO European CMD Centre, Hamburg
- Ständiges Mitglied des Wissenschaftlichen Arbeitskreises für Craniomandibuläre und Muskuloskelettale Medizin (CMM), Köln
- Buchautorin

Langjährige Erfahrung und maximale Kompetenz, für bestmöglichen Behandlungserfolg -

Vertrauen Sie einer der führenden CMD-Experten Europas ...



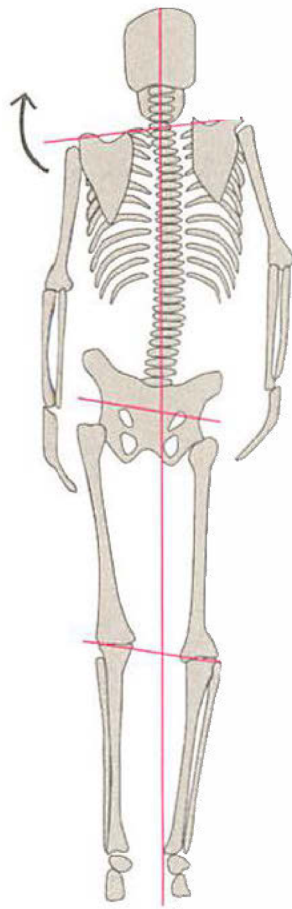


Kieferknacken, Ohrgeräusche,
Nackenverspannungen,
Rückenschmerzen und vieles
mehr ...

Die Ursache dieser Beschwerden
liegt häufig im Kiefer. Wir behandeln
wirksam und nachhaltig!

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

Eine kleine Fehlstellung des Kiefers kann die gesamte Körperstatik aus dem Gleichgewicht bringen und Schmerzsymptome auslösen ...



Wenn der Kiefer uns aus dem Lot bringt

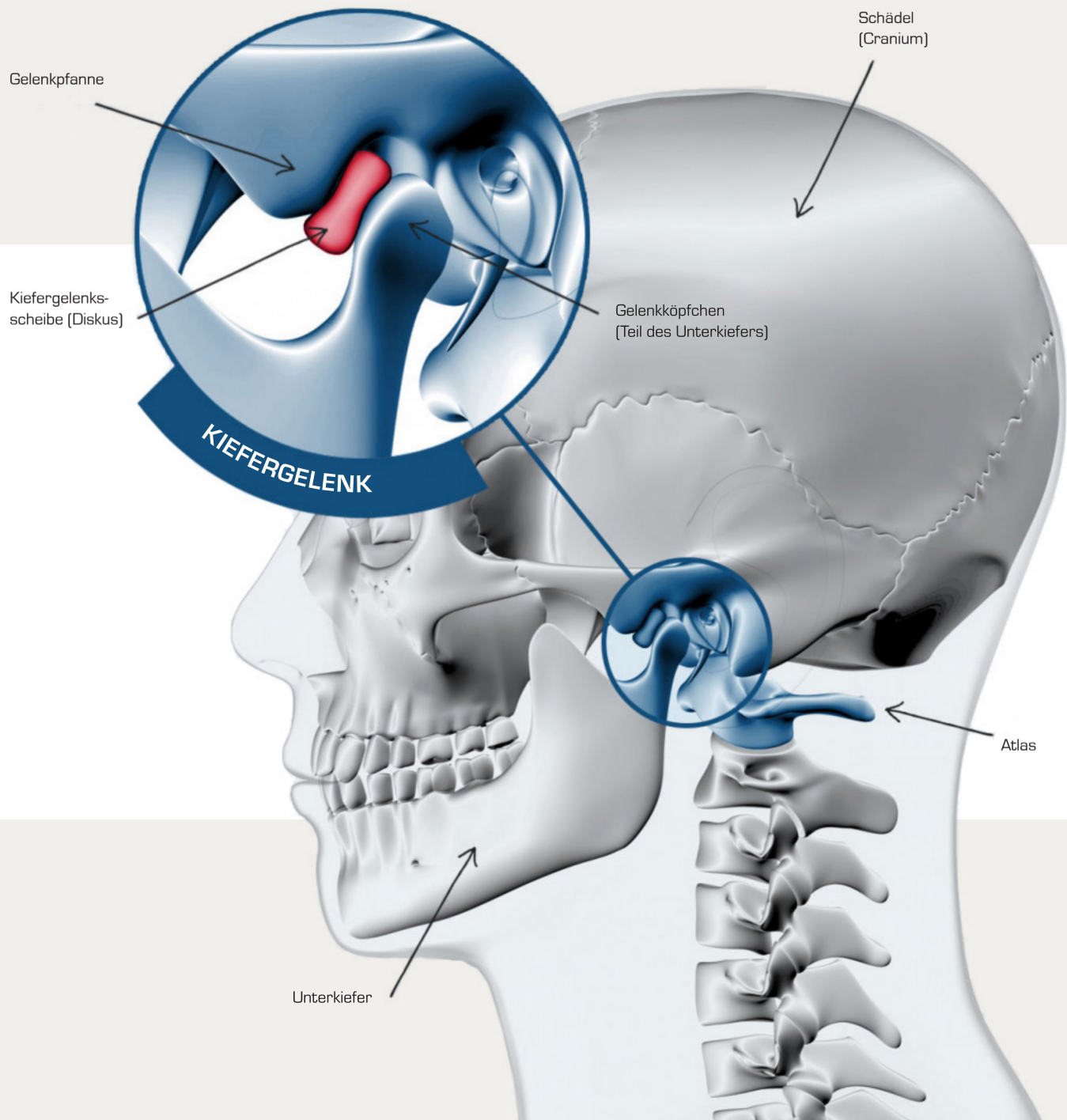
Unser Körper strebt immer eine gerade ausgerichtete Körperstatik an. Ist diese nicht gegeben, zum Beispiel aufgrund einer kleinen Fehlstellung der Kiefergelenke, gleicht er diese permanent aus, ohne dass wir das bewusst wahrnehmen. Unser Körper gerät dadurch in eine Art "Dauerstress", der sich irgendwann durch Schmerzsymptome bemerkbar macht. Und das an Stellen unseres Körpers, die man nur dann mit einer Fehlstellung der Kiefergelenke in Verbindung bringt, wenn man sich mit CMD auskennt ...



CMD - Wie sie entstehen kann

Bei einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD), handelt es sich um eine Fehlstellung des Unterkiefers. Der Unterkiefer liegt nicht richtig in der Gelenkpfanne und bringt dadurch den Körper aus dem Gleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht, welches wir bewusst gar nicht wahrnehmen, wird von unserem Körper dennoch permanent ausgeglichen. Jeden Tag. Irgendwann macht sich diese permanente Anstrengung bemerkbar, oftmals zunächst durch muskuläre Beschwerden im Nacken- oder Kopfbereich. Im weiteren Verlauf werden die Beschwerden stärker und treten an ganz unterschiedlichen Stellen unseres Körpers, zum Teil sehr weit vom Kiefergelenk entfernt, auf und machen Probleme.

Ursachen für eine solche Fehlstellung gibt es viele. Alltagsstress, ob privat oder im Berufsleben, ist ein sehr häufiger Auslöser für eine CMD. Wir pressen oder knirschen mit den Zähnen, der Biss verändert sich. Aber auch falsch eingeschliffener Zahnersatz, oder eine kieferorthopädische Behandlung die den Biss nicht richtig berücksichtigt hat, sind häufige Auslöser.



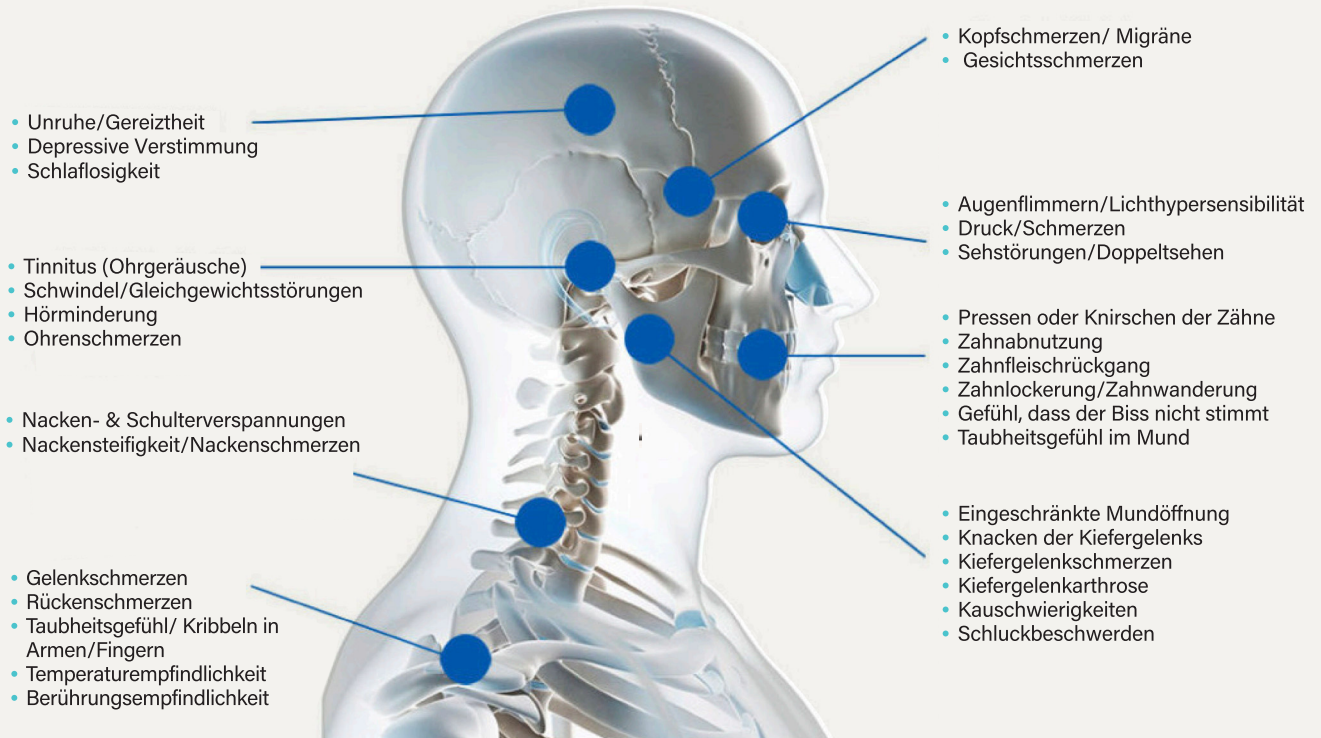
Volkskrankheit CMD

In Deutschland leiden immer mehr Menschen an CMD. Je nach Studie sind 10- 20% der Menschen in Deutschland von einer behandlungsbedürftigen CMD betroffen, die Dunkelziffer ist vermutlich aber weit höher. Deutlich stärker von CMD betroffen sind dabei Frauen zwischen 25 und 40 Jahren.

Häufig verschiebt sich dabei der Unterkiefer nach oben und hinten und verursacht dadurch eine Fehlstellung in der Kiefergelenkspfanne. Diese Fehlstellung versucht unser Körper intuitiv durch Muskelkraft auszugleichen - Das verursacht bereits mit der Zeit Schmerzen.

Da es nur wenige Spezialisten auf diesem Gebiet gibt und auch Ärzte/ Behandler anderer Fachrichtungen sich häufig nicht mit dem Krankheitsbild CMD auskennen, bleibt die Ursache der Beschwerden oftmals über lange Jahre unentdeckt. Folge sind immer wieder auftretende Beschwerden, sowie eine Vielzahl unnötiger/ unwirksamer Behandlungen der Symptome.

Typische CMD-Symptome



Ursachen für eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), z.B.

- Falsch eingeschliffener Zahnersatz (Kronen, Brücken, etc.) oder fehlende Zähne, schlechtsitzende Prothesen, nach hinten gekippte Frontzähne (Deckbiss), Fehlerhafte Kieferorthopädische Behandlung.
- Unphysiologische Körperhaltung durch Haltungsanomalien (z.B. berufsbedingt).
- Stress
- Unfälle, Verletzungen, Traumata.
- In der Kindheit erworbene Fehlhaltungen

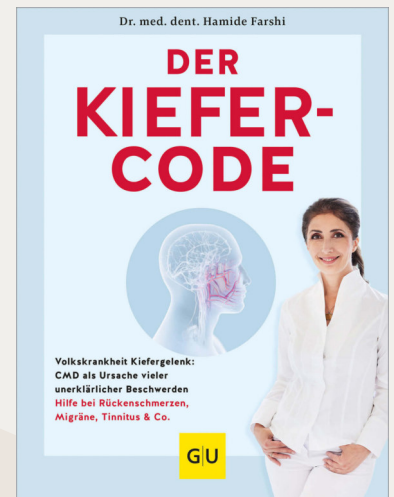
Der Kiefer-Code

Das Buch zur Craniomandibulären Dysfunktion
von Dr. med.dent. Hamide Farshi, M.D.Sc.

Als eine der wenigen Fachzahnärzte für Funktionsdiagnostik in Deutschland, ist Frau Dr. Farshi bereits seit vielen Jahren erfolgreich auf dem Fachgebiet tätig und gehört zu den renommiertesten CMD-Spezialisten in Europa.

In 2024 erschien ihr Buch der Kiefer-Code im Verlag Gräfe und Unzer. Als Buchautorin ist es ihr wichtig, die Craniomandibuläre Dysfunktion sowohl unter Betroffenen, als auch bei Behandlern bekannter zu machen. In ihrem Buch beschreibt sie leicht verständlich die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, sowie Übungen für zu Hause.

Der Kiefer-Code ist online und im Buchhandel für 19,99 EUR erhältlich



Mache jetzt den CMD-Test

Mache jetzt den CMD-Test und finde heraus, ob Du vielleicht auch von CMD betroffen bist. Kreuze dazu einfach die Symptome an, von denen Du betroffen bist:

- ☐ Knack- oder Reibegeräusche beim Öffnen oder Schließen des Mundes
- ☐ Pressen oder Knirschen mit den Zähnen
- ☐ Ohrgeräusche/ Tinnitus
- ☐ Schmerzen in der Ohr-/ Kiefergelenksregion
- ☐ Hast Du das Gefühl, dass Dein Biss nicht stimmt?
- ☐ Verspannte Gesichtsmuskulatur am Morgen
- ☐ Verspannungen im Bereich Nacken-/ Schulter
- ☐ Gleichgewichtsstörungen/ Schwindel
- ☐ Spannungskopfschmerzen

- ☐ Eingeschränkte Unterkieferbeweglichkeit
- ☐ Stress

Wenn 3 oder mehr Punkte auf Dich zutreffen, dann besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit das Du von CMD betroffen bist. Wir empfehlen, dass Du dies einmal von einem Fachzahnarzt für Funktionsdiagnostik abklären lässt.

Oder nutze unsere digitale fachärztliche Beurteilung unter:

www.cmd-navigator.de

CMD NAVIGATOR

Der digitale Wegweiser zu einem Leben ohne Beschwerden

Mit dem CMD-Navigator bekommst Du eine treffsichere Diagnose, eine konkrete Behandlungsempfehlung und kannst sicher sein, dass Deine Behandlung durch einen auf CMD spezialisierten Facharzt für Funktionsdiagnostik durchgeführt wird - **Deutschlandweit!**

Deine Vorteile



Anamnese und fachzahnärztliche Beurteilung



Fachzahnärztliche Behandlungsempfehlung



Überweisung an qualifizierte Fachzahnärzte für Funktionsdiagnostik in Deutschland

Starte jetzt Deinen Weg zu einem Leben ohne Beschwerden:

www.cmd-navigator.de



Erfolgreiche CMD-Therapie

Die DocFarshi-Methode

Unser Behandlungskonzept basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und jahrelanger Erfahrung in der CMD-Therapie.

Basis für eine erfolgreiche Behandlung bildet immer eine ausführliche Anamnese und Diagnostik. Sie sind der Schlüssel zum Erfolg, denn nur wenn die Ursache der Beschwerden genau identifiziert wird, kann eine Behandlung gezielt zum Erfolg führen.

Daher nehmen wir uns hier sehr viel Zeit um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu gewährleisten.

Neben einer digitalen Befundaufnahme des Mundraumes, erfolgt ein Ganzkörperscreening, sowie ein ausführliches Gespräch zu Deiner Lebenssituation und Beschwerdegeschichte.

Zur Behebung einer Fehlstellung der Kiefergelenke fertigen wir dann eine nahezu unsichtbare, orthopädische Zahnschiene an, die innerhalb einer Behandlungszeit von 3- 6 Monaten Deinen Biss wieder in eine optimale Position bringt.

Je nach Schweregrad Deiner CMD setzen wir unterschiedliche Zahnschienen ein:

DocFarshi-Schiene

Bei leichten bis mittleren Symptomen, wie z.B. Verspannungen im Kopf-, Nacken- oder Gesichtsbereich.

Die Kosten für diese Behandlung liegen bei rund 800,- bis 1.000,-EUR.

COPA-Schiene

Bei mittleren bis schweren Symptomen, wie z.B. die Kiefergelenke bereits Abnutzungserscheinungen zeigen, oder bereits die Statik des gesamten Körpers betroffen ist.

Die Kosten für diese Behandlung liegen bei rund 3.000,- bis 4.000,- EUR.

Eine individuell für Dich hergestellte orthopädische Zahnschiene (DocFarshi oder COPA), stellt die ermittelte, ideale Position Deines Kiefers wieder her und sorgt so für eine schnelle Besserung der Beschwerden und innerhalb von 3 bis 6 Monaten für das Verschwinden der Ursache.

Begleittherapien, wie die Behandlung des Masseter-Muskels mit Botox, Physiotherapie, etc. werden dem Beschwerdebild angepasst, zusätzlich empfohlen.

Nicht jede Zahnschiene ist eine CMD-Schiene!

Für die erfolgreiche Behandlung einer CMD, ist die Auswahl der richtigen Schiene von entscheidender Bedeutung

Knirscher-Schiene

Die am weitesten verbreitete Zahnschiene, ist die so genannte "Knirscherschiene". Die Kosten werden weitgehend auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und sie schützen Deine Zähne wirkungsvoll vor dem Verlust von Zahnschubstanz durch Knirschen oder Pressen. Insofern ist die "Knirscherschiene" auch zur Vorbeugung einer CMD empfehlenswert.



Bildquelle: GZFA

DocFarshi/ COPA-Schiene

Die DocFarshi/ COPA-Schienen, sind CMD-Schienen, die über die Behandlungsdauer den Biss verändern bis sich dieser in einer optimalen Position befindet. Diese Schienen sind etwas dicker und werden auf der Kaufläche aufgebaut.

INVISALIGN Aligner

Diese Schienen (Aligner) werden aus dem so genannten "SmartTrack" Material hergestellt, sind besonders dünn und verändern mit an den Zähnen befestigten Haltepunkten (Attachments) gezielt die Zahnstellung.



Bildquelle: AlignTechnologies

Zur Behandlung einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD) kommen ausschließlich echte CMD-Schienen in Frage, die den Biss und damit die Position der Kiefergelenke verändern. Nur so wird die Ursache der vorhandenen Beschwerden nachhaltig behandelt und es kann eine dauerhafte Beschwerdefreiheit erreicht werden.

Wichtig ist auch, dass Du nach einer erfolgreichen CMD-Behandlung, inklusive ggfs. erforderlicher Nachbehandlungen, in der Regel keine Schiene mehr tragen musst.

Es kommt also darauf an, dass Du je nach Ursache und Symptomen, mit der dazu passenden Schiene versorgt wirst. Wir gehen dabei nach der Devise "So viel wie nötig, so wenig wie möglich" vor.

Die Unterschiede zwischen den Schienen in einer Übersicht zusammengefasst

	Knirscher-Schiene	DocFarshi-Schiene	COPA-Schiene	 Invisalign
1. Behandlungsziel	Schutz der Zahnschubstanz bei Kieferpresseun und/ oder Knirschen (Bruxismus)	Korrektur der Bissituation bei leichten bis mittelschweren CMD-Beschwerden	Korrektur der Bissituation bei mittelschweren- bis schweren CMD-Beschwerden	Korrektur der Zahnstellung zur Manifestierung einer optimalen Bissituation nach CMD-Behandlung oder aus ästhetischen Gründen
2. Abdrucknahme	Digitaler 3D-Scan des Ober- und Unterkiefers	Digitaler 3D-Scan des Ober- und Unterkiefers + individuelles Bissregistrat	Digitaler 3D-Scan des Ober- und Unterkiefers + individuelles Bissregistrat	Digitaler 3D-Scan des Ober- und Unterkiefers
3. Tragedauer	Grundsätzlich je nach Bedarf tagsüber und auch nachts	Während der CMD-Behandlungsdauer von 3-6 Monaten durchgehend tagsüber- und nachts. Herausnahme nur zum Essen oder trinken von dunklen Flüssigkeiten.	Während der CMD-Behandlungsdauer von 5- 8 Monaten durchgehend tagsüber und nachts. Herausnahme nur zum Essen oder trinken von "dunklen" Flüssigkeiten.	Die Schienen werden 7- 14 Tage lang durchgehend tagsüber und nachts getragen und dann durch neue Schienen ersetzt. Herausnahme nur zum Essen oder trinken von dunklen Flüssigkeiten.
4. Wirkung	Wirkung wie eine "Schutzhülle" um die Zahnschubstanz vor Abrieb und/ oder Bruch zu schützen	Schiene "simuliert" die optimale Bissituation und korrigiert eine vorhandene Kieferfehlstellung	Schiene "simuliert" die optimale Bissituation und korrigiert eine vorhandene Kieferfehlstellung	Die Zähne werden gezielt bewegt und in eine optimale Position gebracht um das Ergebnis der CMD-Behandlung nachhaltig zu manifestieren und/ oder ein bestmögliches, ästhetisches zu erzielen.
5. Komfort	Sehr hoher Tragekomfort durch individuelle Anpassung. Sehr leicht herausnehm- und wieder einsetzbar.	Sehr hoher Tragekomfort durch individuelle Anpassung und ausgeschnittene Front. Sehr leicht herausnehm- und wieder einsetzbar.	Sehr hoher Tragekomfort durch individuelle Anpassung. Sehr leicht herausnehm- und wieder einsetzbar.	Sehr hoher Tragekomfort durch sehr dünnes SmartTrack-Material.
6. Kosten	In der Regel werden die Kosten in voller Höhe sowohl von privaten, als auch von gesetzlichen Krankenkassen übernommen.	In der Regel werden die Kosten von privaten Krankenversicherungen in voller Höhe übernommen.	In der Regel werden die Kosten von privaten Krankenversicherungen in voller Höhe übernommen.	In der Regel handelt es sich um eine private Investition. Eine Kostenübernahme von privaten Krankenversicherung ist teilweise möglich.

Behandlungsergebnis nachhaltig sichern

Im Anschluss an eine erfolgreiche CMD-Behandlung, wenn der Unterkiefer wieder in seiner optimalen Position ist, geht es darum die erreichte Bissituation dauerhaft zu erhalten. Und zwar ohne dauerhaft eine Schiene tragen zu müssen!

In den meisten Fällen sind dazu keine oder nur wenige Folgemaßnahmen notwendig.

In einigen Fällen muss die Bissituation im Anschluss an eine erfolgreiche CMD-Behandlung durch zusätzliche Maßnahmen dauerhaft stabilisiert werden.

Prothetische Maßnahmen

Manchmal hat sich durch die CMD-Behandlung die Bissituation so erheblich verändert, dass die Stellung der Zähne zueinander nicht mehr optimal ist und an die neue Kieferstellung angepasst werden muss. Dies ist zum Beispiel durch die Anfertigung von so genannten TableTops, hier handelt es sich um dauerhafte "Aufbauten" auf der vorhandenen Zahnschubstanz, oder auch durch Kronen möglich.

Kieferorthopädische Maßnahmen

Der minimalinvasive Weg, um die Zahnstellung an deine optimale Bissituation anzupassen, ist eine Verschiebung der Zahnstellung mit Hilfe von unsichtbaren Zahnschienen (Alignern). Dadurch wird vermieden, dass gesunde Zahnschubstanz mit prothetischen Maßnahmen versorgt werden muss. Das Invisalign-System ist das weltweit führende System für Zahnstellungskorrekturen und bietet beste Behandlungsergebnisse innerhalb von nur 4- 8 Monaten.



Wir überlassen bei deiner Behandlung nichts dem Zufall!

Mit unserer digitalen Behandlungsplanung "SMILE ARCHITECT", ist es möglich das Behandlungsergebnis bereits VOR Behandlungsbeginn zu visualisieren und dabei auch deine Wünsche zu berücksichtigen. Anhand von digitalen 3D-Scans, in Kombination mit Fotos und Videoaufnahmen Deines Gesichtes, erwecken wir Dein schönstes Lächeln vor Behandlungsbeginn zum Leben und geben Dir die Gewissheit dass du dich auf das Ergebnis freuen kannst.



Gesunder Kiefer – gesunder Körper

Warum der Kiefer Schuld sein kann, wenn Schmerzen unser ständiger Begleiter sind



DR. MED. DENT.
HAMIDE FARSHI

Frau Dr. Farshi, Sie sind Expertin für CMD – was ist das eigentlich?
Unser Unterkiefer ist ein loses Knochenstück, das bedeutet, er kann sich frei bewegen – was wichtig ist, damit wir kauen können. Doch er kann sich dadurch auch verändern. Bei der sogenannten craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, hat der Unterkiefer seine Position verändert. Die Folgen reichen von Kopfschmerzen über Rückenschmerzen bis hin zu Knie- und Fußproblemen. Aufgrund meiner Erfahrung nach mehr als 20 Jahren als Zahnärztin kann ich sagen, dass mittlerweile fast jeder zweite Mensch Ausprägungen von

CMD hat. Doch das Wichtigste vorab: Jede CMD ist heilbar!

Wie kann die Erkrankung entstehen?
In seltenen Fällen ist es angeboren. Meist kommt die CMD, die Veränderung der Kiefer Position, aber durch Kneifen und Pressen, durch falsch eingeschliffene Kronen, Brücken und Füllungen, oder durch eine kieferorthopädische Behandlung, bei der man nicht auf alle Strukturen wie Kiefergelenk, Muskeln und Faszien geachtet hat. Wenn die Zähne nicht richtig zueinander stehen, bewegt sich der Unterkiefer. Das Gehirn gibt dann den Muskeln die Anweisung: Legendes ist mit dem Biss nicht in Ordnung, der passt nicht gut aufeinander. Hat etwas dagegen. Die Muskeln bewegen daraufhin den Unterkiefer, damit die Zähne wieder passend zueinander stehen. In dieser Position verweilen sie. Die Anspannung müssen die Muskeln nun permanent haben, damit das Gehirn sagt: alles ist in bester Ordnung. Im Gelenkraum liegen auch Knorpel, Gefäße und Nerven. Durch die Fehlbelastung kommt es zu Kompression und Irritationen dieser Strukturen. Es entsteht Krackern, Tinnitus oder Druckgefühl in den Ohren – das Krankheitsbild CMD.

Wie erkenne ich erste Anzeichen?
Schauen Sie sich Ihre Zähne im Spiegel an. Sind diese vorne abgerieben? Sind

CLOSER 23/ 2024

Wir in den Medien (Auszug)



BILD, 29.02.2024



Good Health, 05/ 2024



BUNTE Gesundheit, 05/ 2024

Wir freuen uns auf Dich!

Wir gehören zu den führenden CMD-Praxen in Europa und freuen uns sehr darauf, dich auf deinem Weg zu einem Leben ohne CMD-Beschwerden zu begleiten.



EUROPEAN CMD CENTRE
Dr. med. dent. Hamide Farshi, M.D. Sc.

Poelchaukam 22
22301 Hamburg

Phone +49 40 3099 8888
E-Mail mail@hamidefarshi.de



www.instagram.com/dr_hamide_farshi
www.facebook.com/drhamidefarshi