

Sanfter Druck mit großer Wirkung

Die Akupressur bei der Individualprophylaxe

Behandlungen in der Zahnarztpraxis werden immer wieder durch Angst vor Schmerzen und Würgereiz beeinträchtigt. Um für die Patienten zahnärztliche Maßnahmen möglichst angenehm zu gestalten, gibt es verschiedene Möglichkeiten, unter anderem auch alternative Methoden.

Dr. Gisela Zehner/Herne

■ Die Akupressur ist eine der ältesten natürlichen Heilmethoden und wie keine andere zur Selbstbehandlung geeignet. Sie entwickelte sich auf der Grundlage von Erfahrungen der Chinesen, dass die Einwirkung spitzer Gegenstände auf die Haut Beschwerden lindern kann. Grabfunde mit systematischen Beschreibungen von Krankheiten, deren Symptome und Ursachen sowie Therapiehinweise mit Akupressur belegen, dass bereits ca. 200 v. Chr. kranke Menschen damit behandelt wurden. Der Begriff Akupressur stammt von den lateinischen Worten *acus* (Spitze, Nadel) und *premere* (drücken). Mit Akupressur ist es sehr gut möglich, Alltagsbeschwerden zu lindern. Sie ist in gewissem Umfang relativ einfach zu erlernen und vor allem jederzeit verfügbar.

Die Anwendung in der zahnärztlichen Praxis

Wir empfehlen, Akupressur bei der Zahnbehandlung und natürlich auch bei Prophylaxemaßnahmen einzusetzen. Die Fingerkuppe wird dabei auf den jeweiligen Akupunkturpunkt aufgesetzt und dieser nun mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn kräftig gedrückt. In der Regel führt man die Akupressur mit dem Zeigefinger oder Daumen durch, bisweilen auch mit dem Fingernagel.

Die Verwendung kleiner Kugelpflaster aus dem Akupunkturfachhandel (Abb. 1 und 2) hat sich sowohl zur Markierung der Punkte als auch zur Reizverstärkung bewährt. Sie werden auf die entsprechenden Akupunkturpunkte geklebt und anschließend mit einem leichten Fingerdruck massiert. Kleine Druckknöpfe aus dem



Abb. 1: Kugelpflaster an Di 4 wird aufgeklebt. – Abb. 2: Kugelpflaster an KG 24.

Handarbeitsgeschäft (cave Nickelallergie!) oder einfache Samenkörner wie Reis-, Hirsekörner oder kleine Erbsen, die mit einem Pflaster auf die zu stimulierenden Punkte geklebt werden, erfüllen den gleichen Zweck. Auch ein zahnärztlicher Kugelstopfer kann zur Akupressur verwendet werden.

Bei Erwachsenen kann die Akupressur durch den Patienten selbst durchgeführt werden, und auch Kinder sind ab einem Alter von ca. elf Jahren dazu in der Lage. Jüngere Kinder sollten von einer Begleitperson akupressiert werden (Abb. 3 und 4). Das hat den Vorteil, dass durch die verstärkte Zuwendung und die Nähe der vertrauten Person ein gutes Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit beim Kind erzeugt wird. Zudem hat die Begleitperson, meist die Mutter, vor allem bei kleineren Kindern oft das große Bedürfnis, ihrem Kind während der Zahnbehandlung das Händchen zu halten. Dabei kommt es häufig zu einer unerwünschten Übertragung von Unruhe und manchmal auch von Angst. Bekommt die Mutter nun die Aufgabe, abwechselnd verschiedene Punkte zu massieren, erfordert das ihre volle Konzentration (Abb. 4, 8 und 9). So wird ein negativer Einfluss auf das Kind durch Angstübertragung oder zu starke Mutter-Kind-Beziehung vermieden, und die beruhigende Wirkung des „Händchenhaltens“ kann trotzdem genutzt werden.

Die Akupressur mit Kugelpflastern und Kugelstopfern oder einfacher Druckmassage mit dem Finger bzw. Fingernagel zeigt häufig bereits eine ausreichende Wirkung. Durch Laserpunktur mit einem speziellen Akupunktur-Softlaser (Abb. 13) oder die normale Akupunktur mit Nadeln kann die Wirkung natürlich noch intensiviert werden, Voraussetzung dafür ist allerdings eine Akupunkturausbildung des Behandlers.

Indikation und Auswahl der Punkte

Es ist inzwischen wissenschaftlich erforscht, dass durch Akupunktur an bestimmten Punkten Endorphine ausgeschüttet werden, wodurch die Schmerzwahrnehmung vermindert wird. Ebenso wurde eine gute Wirkung bei Schlafstörungen, zur Beruhigung und Anxiolyse sowie bei Würgereiz nachgewiesen. Daher kann durch Akupressur bei der Zahnbehandlung die Schmerzempfindlichkeit verringert, der Würgereiz gelindert und der Patient ruhiger und ausgeglichener werden –

was sicherlich für viele Patienten auch bei der Prophylaxe hilfreich ist. Im Folgenden werden die wichtigsten Akupunkturpunkte und ihre Indikation bei der Zahnbehandlung kurz vorgestellt, doch diese kleine Auswahl an Punkten erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir haben für die Akupressur Akupunkturpunkte ausgewählt, die für den Zahnarzt und den Patienten selbst bzw. bei Kindern für die Begleitperson gut zugänglich sind. Nur mit solchen Punkten ist ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand eine effektive Unterstützung der Patienten während der Zahnbehandlung und bei Prophylaxemaßnahmen möglich. So werden in die Akupressurbehandlung bevorzugt Punkte an den Händen (Abb. 10), den Unterarmen (Abb. 5), am Kopf (Abb. 6 und 7) oder auch im Gesicht (Abb. 2 und 11) mit einbezogen.

Bei der Kinderzahnbehandlung, bei kieferorthopädischen Maßnahmen und bei der Individualprophylaxe wenden wir die Akupressur in unserer Praxis seit einigen Jahren täglich an und haben festgestellt, dass sich durch eine solche Begleittherapie bei vielen Patienten die Kooperation deutlich verbessert hat – und häufig wurde mit Akupressur eine Behandlung überhaupt erst möglich.



Abb. 3: Zeigen der Akupunkturpunkte. – Abb. 4: Mutter akupressiert Di 4.

Beruhigung und Anxiolyse

Als wichtigster Akupunkturpunkt mit beruhigender und harmonisierender Wirkung ist der Punkt Pericard 6 am Unterarm zu nennen, der von den Chinesen „Nei Guan – Passtor des Inneren“ genannt wird (Abb. 5). Dieser Punkt liegt an der Innenseite des Unterarms, drei Querfinger proximal der Handgelenksbeugefalte, genau in der Mitte zwischen den beiden dort tastbaren Sehnen. Da er bei Übelkeit und Magenbeschwerden ebenfalls eine hervorragende Wirkung zeigt, ist eine kräftige Akupressur an diesem Punkt auch bei Würge- reiz, Reisekrankheit und Erbrechen empfehlenswert. In seiner Wirkung kann er noch durch den Punkt Pericard 7 oder „Da Ling – Großer Erdhügel“ auf der Mitte der Hand-

ANZEIGE

Perio-Schutz jetzt als Gel: Anwenderfreundlich – Wirksam – Wirtschaftlich

Funktion / CMD

Prophylaxe

Parodontologie

Ästhetik

Prothetik

Implantologie

Hilfsmaterialien

ChloSite Perio-Schutz Zur wirkungsvollen Bekämpfung von Parodontitis und Peri-Implantitis

- Mucoadhäsives 1,5%iges Chlorhexidin-Xanthan Gel mit einer wissenschaftlich belegten Wirkdauer von 2 – 3 Wochen in der Parodontaltasche
- Einfache, präzise und portionierbare Applikation durch stumpfe Endotec Kanüle direkt am Defekt
- Bewirkt schnelle Reduzierung der Taschentiefen
- Sehr wirtschaftlich durch individuelle Dosierung
- Eine Spritze von 1,0 ml reicht für etwa 20 Taschen
- Materialpreis pro Tasche von etwa 2,36 €
- Ohne Antibiotika

Stempel / Unterschrift	Ich bestelle	St.
	6 x 0,25 ml	<input type="radio"/>
	4 x 1,0 ml	<input type="radio"/>

6 x 0,25 ml
89⁹⁰ €
zzgl. gesetzl. MwSt.

oder

4 x 1,0 ml
189⁰⁰ €
zzgl. gesetzl. MwSt.



Exklusivvertrieb durch:
Zantomed GmbH
Ackerstraße 1 · 47269 Duisburg
Tel.: + 49 (0) 203 - 80 510 45
Fax + 49 (0) 203 - 80 510 44
E-Mail: info@zantomed.de



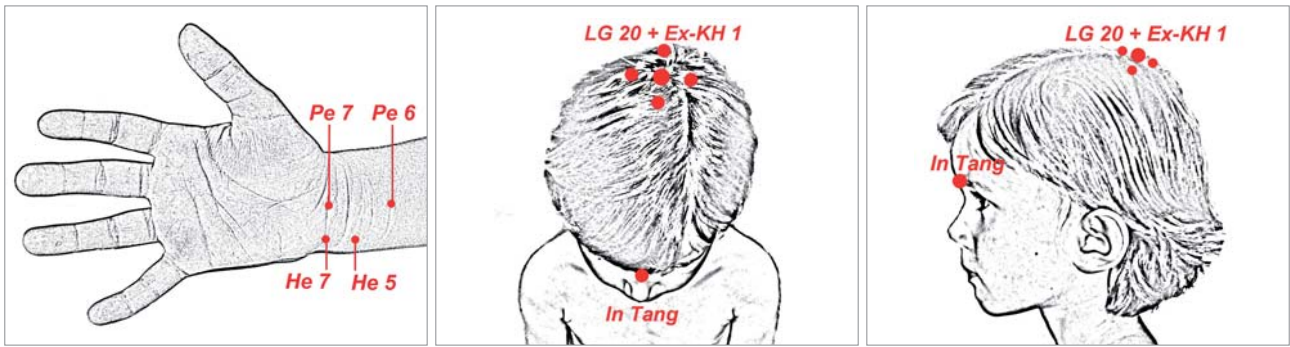


Abb. 5: Punkte am Unterarm. – Abb. 6 und 7: Kopfpunkte.

gelenkbeugefalte unterstützt werden, der auch sedierend und krampflösend wirkt.

Ebenfalls an der Unterarminnenseite auf der Handgelenksbeugefalte liegt der Punkt Herz 7 mit psychisch ausgleichender und zudem anxiolytischer Wirkung, man findet ihn medial der Sehne, die in Verlängerung des kleinen Fingers getastet werden kann. Er wird von den Chinesen auch „Shen Men – Tor der Geisteskraft“ genannt.

Seine Wirkung kann unterstützt werden durch den Punkt Herz 5 oder „Tong Li – Verbindung mit dem heimlichen Ursprung“, der sich eine Daumenbreite proximal zum Punkt Herz 7 befindet und bei psycho-emotionaler Labilität akupressiert werden kann (Abb.5). Es ist ausreichend, wenn diese Punkte nur an einer Hand nacheinander massiert werden, sodass entweder der Patient selbst oder bei Kindern die Begleitperson bzw. eine Mitarbeiterin die Akupressur durchführen können.

Du Mai und In Tang

Am Kopf befindet sich das Lenkergesäß oder Du Mai, und darauf als ein herausragender Beruhigungspunkt der LG 20, der von den Chinesen auch „Bai Hui – Hundert Treffen“ genannt wird. In seiner Wirkung unterstützen ihn vier Extrapunkte, die „Si Shen Gong – Vier zur Schärfung der Geisteskraft“ oder nach der westlichen Nomenklatur Extrapunkte Kopf Hals eins – Ex-KH 1. Sie liegen jeweils eine Daumenbreite vor, neben und hinter dem Punkt LG 20 (Abb. 6 und 7).

Ein weiterer Beruhigungspunkt ist der „In Tang – Siegelhalle“ nach westlicher Nomenklatur auch Extrapunkt Kopf Hals drei – KH 3 bezeichnet, der in der Mitte zwischen den Augenbrauen liegt. Diese Punkte werden zur Beruhigung während der Zahnbehandlung

vom Behandler oder einer Mitarbeiterin akupressiert, da ihnen der Kopfbereich besser zugänglich ist als dem Patienten selbst oder seiner Begleitperson. Bei besonders unruhigen und aufgeregten Kindern sollten diese Punkte bei Prophylaxemaßnahmen von einer zweiten Mitarbeiterin massiert werden, während die Prophylaxehelferin sich auf die Zahnreinigung oder Versiegelung des kleinen Patienten konzentriert.

Schmerzlinderung

Wenn bei der Individualprophylaxe unangenehme oder gar schmerzhaft Maßnahmen durchgeführt werden müssen (subgingivale Zahnsteinentfernung, Reinigung empfindlicher Interdentalräume oder Politur freiliegender Zahnhälse), können erwachsene Patienten und Jugendliche die nachfolgend beschriebenen Schmerzpunkte an ihren Händen selbst kräftig stimulieren. Bei Kindern übernimmt die Mutter wieder die Akupressur (Abb. 8 und 9).

Der Punkt Dickdarm 4 oder „He Gu – Tal am Zusammenschluss“ ist der wichtigste Analgesiepunkt in der Akupunktur mit Wirkung auf den ganzen Körper, da bei seiner Stimulation Endorphine ausgeschüttet werden, die das Schmerzempfinden beeinflussen. Er ist an der Hand für den Zahnarzt, den Patienten selbst und auch die Begleitperson während der Zahnbehandlung gut zugänglich (Abb. 10).

Ebenfalls auf dem Dickdarmmeridian liegt der Punkt Di 1 oder „Shang Yang – Yang der Wandlungsphase Metall“, der auch als „Meisterpunkt für Zahnschmerzen“ bekannt ist. Seine besondere Wirkung auf die Zähne erklärt sich aus dem Verlauf dieses Meridians,



Abb. 8 und 9: Akupressur von Di 4 durch die Begleitperson während der Behandlung. – Abb. 10: Handpunkte.



Abb. 11: Würgereizpunkt im Gesicht. – **Abb. 12:** Akupressur von KG 24 und LG 20 bei Abdrucknahme. – **Abb. 13:** Laserakupunktur an KG 24 und Akupressur an LG 20 bei Würgereiz.

der vom Zeigefinger über Arm, Schulter und Hals bis ins Gesicht und dort vom Kieferwinkel diagonal in Richtung Nase verläuft. Er kreuzt als einziger Meridian die Körpermitte, und zwar direkt unter der Nase, und endet am lateralen Nasenflügelrand der Gegenseite. In der Akupunkturlehre ist die besondere Wirkung von Fernpunkten – also Punkten am anderen Ende eines Meridians – bekannt, daher lindert der Punkt Di 1 am Zeigefinger Beschwerden am anderen Ende des Meridians, also im Mund-Kieferbereich. Die vier Extrapunkte an der Hand (Extrapunkte Arm-Hand neun – Ex-AH 9) werden auch „Bai Xie – Acht gegen schädigende Einflüsse“ genannt und liegen am Rand der Interdigitalhäute (Abb. 10). Ihre Akupressur wird bei Unruhe und Zahnbeschwerden empfohlen.

Linderung des Würgereflexes

Patienten mit sehr ausgeprägtem Würgereiz sind meistens ganz besonders dankbar, wenn wir ihnen Akupressur oder auch Akupunktur anbieten. Sie können damit eine Zahnbehandlung, die Versiegelung der Molaren oder den Abdruck eines Kiefers besser ertragen, ohne – wie gewohnt – stark würgen zu müssen. Zu Hause sind sie häufig nicht einmal in der Lage, ihre Zähne im Molarenbereich gründlich zu putzen, weil der Würgereflex dann sofort einsetzt. Deshalb sind Prophylaxemaßnahmen bei diesen Patienten besonders dringend erforderlich, aber oft erst mithilfe von Akupressur durchführbar.

Auf dem Konzeptionsgefäß oder Ren Mai liegt der Punkt KG 24 (Abb. 11), er ist der Hauptpunkt zur Unterdrückung des Würgereflexes und wird von den Chinesen als „Cheng Jiang – Aufnahme des Breis“ bezeichnet. Er liegt am Kreuzungspunkt der Mentolabialfalte mit der Mittellinie und hat auch eine reduzierende Wirkung auf den Speichelfluss.

In unserer Praxis hat es sich bewährt, bei allen Patienten mit starkem Würgereiz diesen Punkt vor der Behandlung kräftig zu stimulieren und ihnen auch zu zeigen, wie sie für die häusliche Zahnpflege durch Stimulierung des Würgereizpunktes KG 24 mit dem Fingernagel oder einem Kugelpflaster ihren Würgereflex selbst lindern können. So kann durch Akupressur das tägliche Zähneputzen enorm erleichtert werden.

Werden bei den kleinen Patienten in unserer Praxis Abdrücke für Zahnsparren oder Kinderprothesen genommen, wird dieser Punkt routinemäßig mit einem Kugelpflaster beklebt (Abb. 4) und während der Behandlung kräftig stimuliert, bei unruhigen Kindern zusammen mit LG 20 und den zugehörigen Extrapunkten Ex-KH 1 (Abb. 12).

Wird der oben bereits beschriebene Punkt Pe 6 (Abb. 5) zusätzlich mit akupressiert, erreicht man eine Verstärkung der Wirkung, da er bekanntlich neben der psychischen Harmonisierung auch Linderung bei Übelkeit und Erbrechen bringt.

Sollte die Akupressur bei sehr ausgeprägtem Würgereflex keine ausreichende Wirkung zeigen, ist bei Jugendlichen und Erwachsenen die Akupunktur mit einer dünnen Nadel am Punkt KG 24 zu empfehlen, die von einem in Akupunktur ausgebildeten Behandler nahezu schmerzfrei gesetzt werden kann. Bei Kindern hat sich in unserer Praxis hierfür auch ein Akupunktur-Softlaser gut bewährt (Abb. 13).

Schlussfolgerung

Mit Akupressur sind selbst bei hochsensiblen und empfindlichen Patienten sowie bei Kindern, die sich sonst während der Behandlung aus Angst oder Aufregung, wegen starker Schmerzempfindlichkeit oder einem ausgeprägten Würgereflex nicht entspannen können, länger dauernde entspannte und erfolgreiche Prophylaxesitzungen und Zahnbehandlungen möglich. Durch Akupressur wird nicht nur dem Patienten eine angenehme Zahn- und Prophylaxebehandlung ermöglicht, sondern sie ist auch für den Behandler und das gesamte Praxisteam eine Bereicherung. Sie trägt wesentlich zur Optimierung des Behandlungsablaufes bei und lässt den Zahnarzt und die Prophylaxemitarbeiterin entspannter und stressfreier arbeiten. ■

KONTAKT

Dr. Gisela Zehner
Robert-Brauner-Platz 1
44623 Herne
Web: www.milchzahnarzt.de