

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Akupressur in der Individualprophylaxe



Dr. med. Gisela Zehner
Fachärztin für Kinderstomatologie, Herne, Deutschland

Die Akupressur ist eine der ältesten natürlichen Heilmethoden und wie keine andere zur Selbstbehandlung geeignet. Sie eignet sich auch für die Zahnbehandlung und für Prophylaxemaßnahmen – vor allem bei Kindern – da sie erwiesenermaßen beruhigt sowie die Schmerzwahrnehmung und den Würgereflex vermindert. Lesen Sie mehr von Frau Dr. med. Gisela Zehner ...

Der Begriff Akupressur setzt sich aus den lateinischen Wörtern *acus* (Spitze, Nadel) und *premere* (drücken) zusammen. Diese Methode entwickelte sich im alten China aufgrund von Erfahrungen, dass das Drücken spitzer Gegenstände auf die Haut Beschwerden lindern kann.

So wird akupressiert

Heute wird in der Akupressur die Fingerkuppe auf den jeweiligen Akupunkturpunkt aufgesetzt und dieser mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn kräftig gedrückt. In der Regel geschieht dies mit dem Zeigefinger oder Daumen, manchmal auch mit dem Fingernagel. Die Verwendung kleiner Kugelpflaster aus dem Akupunkturfachhandel hat sich zur Markierung der Punkte und zur Reizverstärkung bewährt. Sie werden auf die entsprechenden Akupunkturpunkte geklebt und anschließend mit leichtem Fingerdruck massiert. Auch ein zahnärztlicher Kugelstopfer kann zur Akupressur verwendet werden.

Erwachsene können die Akupressur selbst durchführen, Kinder ab einem Alter von etwa elf Jahren ebenfalls. Jüngere Kinder sollten von einer Begleitperson akupressiert werden (Abb. 1). Dies hat den Vorteil, dass sich das Kind durch die Zuwendung und die Nähe der Person geborgen fühlt. Wenn außerdem die Begleitperson – zumeist die Mutter – die Aufgabe hat, verschiedene Punkte zu massieren, erfordert das ihre Konzen-

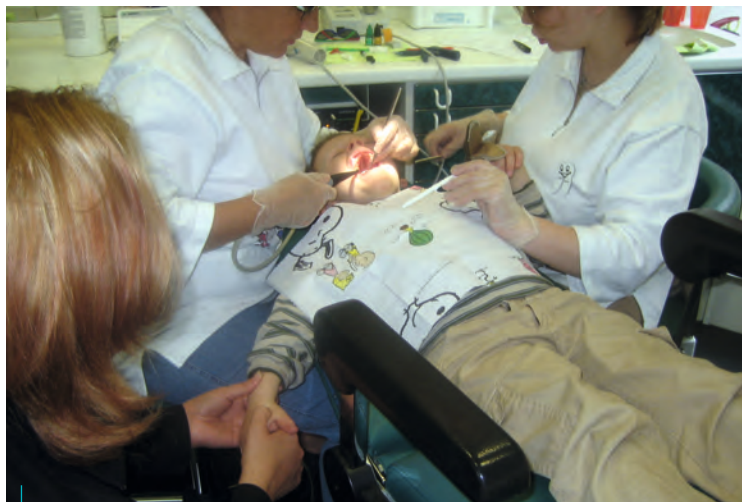


Abb. 1:
Jüngere Kinder sollten von einer Begleitperson akupressiert werden.

tration. Dadurch kann die Übertragung von Unruhe und Angst auf das Kind vermieden 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. 2) oder mit Nadeln kann die Wirkung noch intensiviert werden. Voraussetzung dafür ist allerdings eine Akupunkturausbildung des Behandlers.

Indikation und Auswahl der Punkte

Es ist inzwischen wissenschaftlich erforscht, dass durch Akupressur bestimmter Punkte **Endorphine** ausge-

schüttet werden, wodurch die Schmerzwahrnehmung vermindert wird. Ebenso wurde eine gute Wirkung zur Beruhigung und Anxiolyse sowie gegen Würgereiz nachgewiesen.

Wir haben im Folgenden Akupunkturpunkte an den Händen, den Unterarmen, am Kopf oder im Gesicht ausgewählt, die für den Zahnarzt und den Patienten selbst bzw. für die Begleitperson von Kindern gut zugänglich sind. Mit der Massage dieser Punkte ist ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand eine effektive **Unterstützung der Patienten** während der Zahnbehandlung möglich.

Beruhigung und Anxiolyse

Als wichtigster Akupunkturpunkt mit beruhigender und harmonisierender



Abb. 2:
Laserpunktur mit Akupunktur-Softlaser

Wirkung ist der **Punkt Pericard 6** zu nennen, der von den Chinesen „*Nei Guan – Passtor des Inneren*“ genannt wird (Abb. 3). 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 Würgereiz, Reisekrankheit und Erbrechen empfehlenswert.

Ebenfalls an der Unterarminnen-seite auf der Handgelenksbeugefalte liegt der **Punkt Herz 7** mit psychisch ausgleichender und anxiolytischer Wirkung (Abb. 3). 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.

Es ist ausreichend, wenn diese Punkte nur an einer Hand nacheinander massiert werden, sodass die Akupressur entweder vom Patienten selbst oder – bei Kindern – von der Begleitperson bzw. Mitarbeiterin durchgeführt werden kann.

Beruhigen über den Kopf

Am Kopf befindet sich das Lenkergesäß oder Du Mai, darauf als herausragender **Beruhigungspunkt** der **LG 20**,

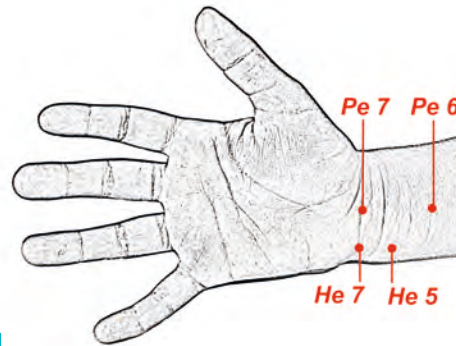


Abb. 3:
Punkt Pericard 6 „*Nei Guan*“ - Passtor des Inneren



Abb. 4:
Beruhigungspunkte am Kopf (Aufsicht)



Abb. 5:
Beruhigungspunkte am Kopf (im Profil)

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*“. Sie liegen jeweils eine Daumenbreite vor, neben und hinter dem Punkt LG 20. Ein weiterer Beruhigungspunkt ist der „*In Tang – Siegelhalle*“ in der Mitte zwischen den Augenbrauen (Abb. 4 und 5).

Diese Punkte werden zur Beruhigung während der Zahnbehandlung vom Behandler oder einer Mitarbeiterin akupressiert (Abb. 6). Ihnen ist der Kopfbereich besser zugänglich 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

Der **Punkt Dickdarm 4** oder „*He Gu – Tal am Zusammenschluss*“ (Abb. 7) 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 und auch für den Patienten selbst während der Zahnbehandlung gut zugänglich.

Akupressur trägt wesentlich zur Optimierung des Behandlungsablaufes bei.

Ebenfalls auf dem Dickdarmmeridian am Nagelfalz des Zeigefingers liegt der **Punkt Di 1** oder „*Shang Yang – Yang der Wandlungsphase Metall*“, der auch als „*Meisterpunkt für Zahnschmerzen*“ bekannt ist (Abb. 7). Seine besondere Wirkung auf die Zähne erklärt sich aus dem Verlauf dieses Meridians, der vom Zeigefinger über Arm, Schulter und Hals bis ins



Abb. 6:
Die Punkte werden während der Behandlung akupressiert.

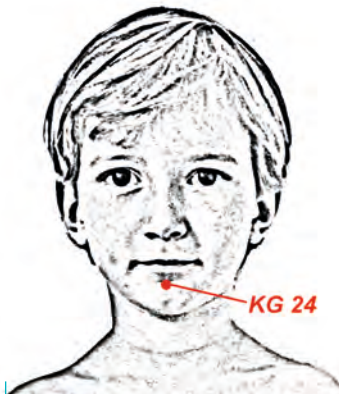


Abb. 8:
Hauptpunkt zur Unterdrückung des Würgerereflexes.

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.

Wenn bei der Individualprophylaxe unangenehme oder gar schmerzhaft Maßnahmen durchgeführt werden müssen (z.B. subgingivale Zahnsteinentfernung, Reinigung empfindlicher Interdentalräume oder Politur freiliegender Zahnhälse), kann der Patient diese Schmerzpunkte an seiner Hand selbst akupressieren.

Linderung des Würgerereflexes

Patienten mit sehr ausgeprägtem Würgerreiz können durch Akupressur

eine Zahnbehandlung, die Versiegelung der Molaren oder den Abdruck eines Kiefers besser ertragen, ohne stark würgen zu müssen.

Auf dem Konzeptionsgefäß oder Ren Mai liegt der Punkt KG 24 (Abb. 8), er ist der Hauptpunkt zur Unterdrückung des Würgerereflexes und wird von den Chinesen als „Cheng Jiang – Aufnahme des Breis“ bezeichnet. Er liegt am Kreuzungspunkt der Mentolabialfalte mit der Mittellinie und reduziert auch den Speichelfluss.

Wird der oben bereits beschriebene Punkt Pe 6 (Abb. 3) zusätzlich mit akupressiert, erreicht man eine Verstärkung der Wirkung, da er neben der psychischen Harmonisierung auch Linderung bei Übelkeit und Erbrechen schafft.

In unserer Praxis hat es sich bewährt, diese beiden Punkte bei allen Patienten mit starkem Würgerreiz vor der Behandlung kräftig zu stimulieren und ihnen auch zu zeigen, wie sie für die häusliche Zahnpflege durch Stimulierung des Würgerereizpunktes KG 24 mit dem Fingernagel oder einem Kugelpflaster ihren Würgerereflex selbst lindern können.

Werden bei Kindern Abdrücke für Zahnspangen genommen oder die Molaren versiegelt, was sehr häufig einen Würgerreiz auslöst, können diese Punkte routinemäßig mit einem Kugelpflaster beklebt und während der Behandlung kräftig stimuliert

werden, bei unruhigen Kindern zusammen mit LG 20 und den zugehörigen Extrapunkten (Abb. 4, 5 und 6).

Sollte die Akupressur bei sehr ausgeprägtem Würgerereflex keine ausreichende Wirkung zeigen, ist 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. 2).

Schlussfolgerung

Durch Akupressur wird empfindlichen und hochsensiblen Patienten eine relativ angenehme Zahn- und Prophylaxebehandlung ermöglicht. Sie ist außerdem für den Behandler und das gesamte Praxisteam eine Bereicherung. Akupressur trägt wesentlich zur Optimierung des Behandlungsablaufes bei und lässt den Zahnarzt und die Prophylaxemitarbeiterin entspannter und stressfreier arbeiten.

Korrespondenz:

Dr.med. Gisela Zehner
Fachzahnärztin für
Kinderstomatologie
Robert-Brauner-Platz 1
D-44623 Herne
Deutschland
E-Mail: dr.zehner@t-online.de
www.milchzahnarzt.de

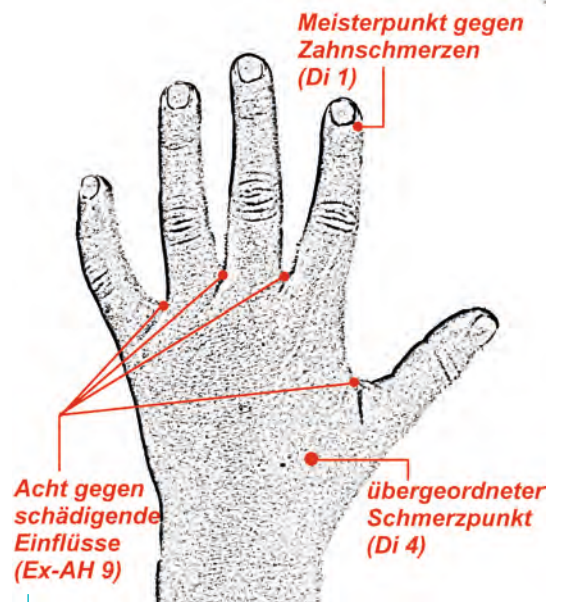


Abb. 7:
Schmerzlinderung: Die Punkte an der Hand sind während der Behandlung gut zugänglich.