

Kurzcheckliste und Symptomübersicht

Erwachsene mit V.a. orale Restriktion bspw. kurzes Zungenband



Körper

	Ja	Nein
1. Mund offen, Mundatmung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kiefer knacken, knirschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mandel/ Polypen Thema?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Zu viel oder zu wenig Körperspannung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schmerzen (Kopf, Nacken, Schulter)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Essen & Trinken

1. Bevorzugt weiche Kost?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Essgeräusche, wie Schmatzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Finger im Mund und/oder offener Mund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nur bestimmte Lebensmittel/ wählerisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schmerzen (Kopf, Nacken, Schulter)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Verschluckt sich oder würgt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlaf

1. Schlafunruhe? (hin & her, überstrecken, aufwachen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schlafgeräusche? (Schnarchen, Knirschen, Luft schnappen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kein erholsamer Schlaf? (Augenringe, unkonzentriert)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sabbert, Schwitzt, nässt sich ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommunikation

1. Hemmungen, Frust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schwierigkeiten von Dritten verstanden zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sprach/ Sprechauffälligkeiten? (Lispeln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Symptome bei Erwachsenen

Orale Restriktionen (wie z. B. ein zu kurzes Zungen- oder Lippenband) führen bei Erwachsenen häufig zu Kompensationsmechanismen im gesamten Körper. Typische Symptome äußern sich in Muskelverspannungen, Kiefer- und/ oder Schluckbeschwerden, Zahnfehlstellungen, Mundatmung oder Schlafstörungen, Schnarchen:

- Zungenbeweglichkeit & Zungenruhelage: Die Zunge kann nicht vollständig oder entspannt am Gaumen ruhen; sie liegt stattdessen schlaff am Mundboden.
- Sprechanstrengung: Verwaschene Artikulation, schnelles Ermüden beim Sprechen und Probleme bei Lauten, die eine schnelle Zungenbewegung erfordern
- Essen, Kauen & Schlucken: Selektives Essverhalten, Schwierigkeiten bei der Aufnahme fester Nahrung, Würgereiz beim Essen, Verschlucken, Reflux oder das Schlucken von viel Luft.
- Kiefer & Zähne: Chronische Verspannungen der Kiefermuskulatur sowie Schmerzen im Kiefergelenk (CMD), Zahnfehlstellungen, Zahnlücken, Zahnfleischrückgang oder ein hoher, schmaler Gaumen durch den ständigen Zug der Bänder und mangelnden Druck der Zunge.
- Haltung & Kopf: Fehlhaltungen Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen mit oder ohne Kopfschmerzen oder Migräne, da der Körper die muskulären Fehlbelastungen im Mund- und Kieferbereich auszugleichen versucht auch Vorverlagerung des Kopfes.
- Atmung & Schlaf: Mundatmung mit häufigem oder permanentem Atmen durch den Mund, was zu Mundtrockenheit führt und das Risiko für Atemwegsinfekte erhöht oder auch Schlafstörungen: Schnarchen, Atemaussetzer (Schlafapnoe) und daraus resultierende Tagesmüdigkeit.

Hinweis: Orale Restriktionen werden nicht allein nach dem Aussehen beurteilt, sondern immer in Kombination mit der Funktion (Beweglichkeit im Alltag). Eine interdisziplinäre Abklärung ist der sicherste Weg.