

Mittwoch 13.02.2013

- Nach der Rückfahrt aus Kiel erhöhte Verspannungen in Hals, Nacken und Schulterbereich, dies hatte sich schnell wieder gelegt
- Zum Mittagessen die Schiene aus dem Mund genommen, danach Problem mit der Wange, kribbeln, Taubheit
Nach dem einsetzen der Schiene wurden die Beschwerden besser
- Zum Abendessen die Schiene aus dem Mund genommen, danach Problem mit der Wange s. o. Nach dem einsetzen wurde es besser

Donnerstag 14.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Keine Beschwerden an der rechten Wange
- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange ohne Beschwerden
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene jedoch nicht ganz Beschwerdefrei
- Gefühl optimaler Position: Leicht geöffneter Kiefer, Zunge locker im unteren Kieferbereich

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln an der Wange
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Im Bereich der rechte unteren Wange Gefühl von Spannungen
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene jedoch nicht ganz Beschwerdefrei
- Durch leichtes öffnen des Unterkiefers nimmt das Gefühl der Spannungen und Wasser im Ohr ab. Kribbeln beim drüberstreichen bleibt.

Vormittags

- Bei der Arbeit am Schreibtisch, Computer habe ich festgestellt, dass ich den Unterkiefer vorschiebe und somit beim Zubeißen die Vorderzähne, und nicht die Backenzähne belaste. Dadurch verstärken sich die Beschwerden an der rechten Wange

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde schlimmer

Nachmittags

- Ich habe bei der Arbeit und bei der Autofahrt bewusst darauf geachtet, dass der ich den Unterkiefer nicht vorschiebe. Dadurch hat sich die Situation der Wange erheblich verbessert.
- Bei der Zungenprüfung hatte ich kein kribbeln an der Wange
- Beim Streichen über die Wange hatte ich noch ein leichtes kribbeln festgestellt
- Das Gefühl von Wasser, bzw. Druck im Ohr nahm ab.
- Bei Streichen mit dem Finger über das Zahnfleisch war kein kribbeln festzustellen.
- Im Hals, Schulter Nackenbereich keine Verschlechterung

Abendessen

- Zum Abendessen habe ich die Schiene rausgenommen. Durch das Kauen ist das Taubheitsgefühl bis in den Mundwinkel ausgestrahlt. Weiterhin hat sich das Gefühl im Ohr (Wasser, Druck) verschlechtert
- Nach dem einsetzen der Schiene ist der Bereich des Mundwinkel sofort besser geworden.
- Nach einer kurzen Zeit habe ich das Gefühl, noch nicht die richtige Position des Unterkiefers gefunden zu haben.
- Durch leichtes öffnen des Unterkiefers und ablegender Zunge(entspannt) im Unterkiefer, entspannt sich die rechte Gesichtshälfte langsam.

Freitag 15.02.2013

Nach dem Aufwachen (1. Nacht im Wasserbett)

- Keine Beschwerden an der rechten Wange
- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange ohne Beschwerden
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene jedoch nicht ganz Beschwerdefrei
- Gefühl optimaler Position: Leicht geöffneter Kiefer, Zunge locker im unteren Kieferbereich

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange ohne beschwerden
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene jedoch nicht ganz Beschwerdefrei
- Durch leichtes öffnen des Unterkiefers nimmt das Gefühl von Wasser im Ohr ab. Kribbeln beim drüberstreichen bleibt.

Vormittags

- Bei der Arbeit am Schreibtisch, Computer habe ich festgestellt, dass ich nicht nur den Unterkiefer vorschiebe und somit beim zubeißen die Vorderzähne und nicht die Backenzähne belaste sondern auch permanent auf zubeiße. Dadurch habe ich ständig Verspannungen in der Wange mit kribbeln und den Gefühl von Wasser bzw. Druck im Ohr.

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde schlimmer, wie am Vortag.

Nachmittags

- Ich habe bei der Arbeit bewusst darauf geachtet, dass der ich den Unterkiefer nicht vorschiebe und ständig zubeiße. Dadurch hat sich die Situation der Wange verbessert.
- Bei der Zungenprüfung hatte ich kein kribbeln an der Wange
- Beim Streichen über die Wange hatte ich noch ein leichtes kribbeln festgestellt
- Das Gefühl von Wasser, bzw. Druck im Ohr nahm ab.
- Bei Streichen mit dem Finger über das Zahnfleisch war kein kribbeln festzustellen.
- Im Hals, Schulter Nackenbereich keine Verschlechterung
- Wenn ich lange Perioden des Sitzens unterbreche, mich zwischendurch bewege und aufstehe verbessert sich die Situation an der Wange

Abendessen

-
- Zum Abendessen habe ich die Schiene rausgenommen. Durch das Kauen ist das Taubheitsgefühl bis in den Mundwinkel ausgestrahlt. Weiterhin hat sich das Gefühl im Ohr (Wasser, Druck) verschlechtert
- Nach dem einsetzen der Schiene ist der Bereich des Mundwinkel sofort besser geworden.

Samstag 16.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Gefühl leichter Verspannungen im unteren Bereich an der rechten Wange
- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange ohne Beschwerden
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene jedoch nicht ganz Beschwerdefrei
- Ich hatte das Gefühl in der Nacht permanent zu beißen, dadurch auch das Gefühl der Verspannungen

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr ist nur gering vorhanden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene, sogar noch besser als am Vortag jedoch nicht ganz Beschwerdefrei
- Gefühl der Verspannung in der rechten Wange hoch bis zum Jochbein teilweise Taubheitsgefühl

Vormittags

- Im Laufe des Vormittags das Gefühl von Verspannungen an der rechten Wange

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde wieder schlimmer, wie an den Vortagen.
- Nachdem ich die Schiene wieder eingesetzt habe wurde das Empfinden an der Wange sofort besser ich hatte das Gefühl, dass eine sofortige Entspannung eingetreten ist.
- Ich hatte dann jedoch weiterhin das Gefühl von Verspannungen in der unteren, rechten Wangenhälfte

Nachmittags

- Lange am PC gearbeitet, wobei ich dem Monitor etwas höher gestellt habe, damit ich nicht von oben nach unten schauen muss.
- Beim Streichen über die Wange hatte ich noch ein leichtes kribbeln festgestellt
- Das Gefühl von Wasser, bzw. Druck im Ohr war immer noch leicht vorhanden
- Bei Streichen mit dem Finger über das Zahnfleisch war ein leichtes kribbeln festzustellen.
- Im Hals, Schulter Nackenbereich keine Verschlechterung
- Ich habe festgestellt, wenn ich lane Zeit vor dem PC arbeite, das die Probleme mit der Wange stärker auftreten.

Abendessen

- Beim Abendessen habe ich die Schiene diesmal nicht rausgenommen.
- Die Beschwerden an der Wange wurde dadurch nicht schlechter wie beim Essen ohne Schiene.

Sonntag 17.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Gefühl leichter Verspannungen im unteren Bereich an der rechten Wange
- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange mit leichtem kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wesentlich besser als vor Nutzung der Schiene jedoch nicht ganz Beschwerdefrei

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr ist mehr vorhanden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts leichtes Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wesentlich besser als vor Nutzung der Schiene, sogar noch besser als am Vortag ich habe das Gefühl ich bin Beschwerdefrei
- Gefühl der Verspannung in der rechten Wange teilweise Taubheitsgefühl

Allgemeine Anmerkung

- Ich habe das Gefühl, dass die liegende Position sich Positiv auf die Beschwerden auswirken.
- Nach dem Liegen habe ich nur geringe Beschwerden. Erst nach dem Aufstehen werden die Beschwerden wieder mehr.
- Diese Situation stelle ich auch immer wieder bei meinem mittäglichen autogenen Training fest.

Über den Tag

- Mit Schiene habe weniger Probleme mit den Kribbeln an der Wange (z.B. bei der Zungenprüfung und beim Streichen über die Wange und beim Streichen über das Zahnfleisch)
- Mit Schiene ist jedoch deutlich mehr Problem im Bereich des Ohres (Gefühl von Wasser, Druck im Ohr) Durch verändern der Kopfposition und Unterkieferposition kann ich das Ohrgefühl verstärken oder auch verringern.

Abendessen

- Beim Abendessen habe ich die Schiene rausgenommen.
- Die Beschwerden an der Wange wurde dadurch, wie die Tage vorher auch, schlechter.
- Das Kribbeln ging sogar bis zum Mundwinkel
- Beim Einsetzen der Schiene wurde es dann besser (kribbeln etc.).

Montag 18.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Gefühl leichter Verspannungen im unteren Bereich an der rechten Wange
- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange mit kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene fast Beschwerdefrei

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr vorhanden kann durch öffnen des Mundes gemindert werden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wie beim Aufwachen
- Gefühl der Verspannung in der rechten Wange hoch bis zum Jochbein teilweise Taubheitsgefühl in untern Kieferbereich

Vormittags

- Im Laufe des Vormittags beim Arbeiten am PC immer wieder Probleme an der rechten Wange. Vorwiegend das Gefühl von Wasser, Druck im Ohr.

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde wieder schlimmer, wie an den Vortagen.
- Nachdem ich die Schiene wieder eingesetzt habe wurde das Empfinden an der Wange sofort besser ich hatte das Gefühl, dass eine sofortige Entspannung eingetreten ist.
- Ich hatte dann jedoch weiterhin das Gefühl von Verspannungen in der unteren, rechten Wangenhälfte

Nachmittags

- Gleiche Situation wie Vormittags

Abendessen

- Beim Abendessen habe ich die Schiene rausgenommen.
- Die Beschwerden an der Wange wurde dadurch wieder schlechter wie beim Essen ohne Schiene.

Dienstag 19.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Gefühl leichter Verspannungen im unteren Bereich an der rechten Wange
- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange mit kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene fast Beschwerdefrei
- Ich habe festgestellt, dass wenn ich auf der linken Seite liege ein Gefühl von Wasser, Druck im Ohr entsteht bzw. Verstärkt wird. Wenn ich auch der rechten Seite liege habe ich hier keine Beschwerden.

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr vorhanden kann durch öffnen des Mundes gemindert werden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wie beim Aufwachen
- Gefühl der Verspannung in der rechten Wange hoch bis zum Jochbein teilweise Taubheitsgefühl in untern Kieferbereich

(Ich habe festgestellt, dass es sich bei dem Gefühl der Verspannungen an der Wange um ein Gefühl einer dicken Wange handelt)

Vormittags

- Im Laufe des Vormittags beim Arbeiten am PC immer wieder Probleme an der rechten Wange. Vorwiegend das Gefühl von Wasser, Druck im Ohr.

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde wieder schlimmer, wie an den Vortagen.
- Nachdem ich die Schiene wieder eingesetzt habe wurde das Empfinden an der Wange sofort besser ich hatte das Gefühl, dass eine sofortige Entspannung eingetreten ist.
- Ich hatte dann jedoch weiterhin das Gefühl von Verspannungen (dicke Wange) in der unteren, rechten Wangenhälfte zusätzlich das Gefühl von Wasser, Druck im Ohr

Nachmittags

- Gleiche Situation wie Vormittags
- Zusätzlich hatte ich Probleme, leichte Schmerzen im Kiefergelenk rechts. Ich habe festgestellt, dass diese Schmerzen häufiger auftreten, je mehr ich zubeiße.

Abendessen

- Beim Abendessen habe ich die Schiene rausgenommen.
- Die Beschwerden an der Wange wurde dadurch wieder schlechter wie beim Essen ohne Schiene.

Allgemeine Situation

- Die Situation scheint zu stagnieren.
- Mit Schiene sind meine Beschwerden bezüglich des kribbeln und der Taubheitsgefühle besser geworden jedoch wird das Gefühl von Wasser, Druck im Ohr und das Gefühl eine unteren dicken Wangenhälfte verstärkt.
- Ohne Schiene verschlechtert sich das Essen, Kauen. Das Gefühl von Wasser, Druck im Ohr nimmt ab sowie auch das Gefühl der dicken Wange.

- Das Gefühl von Kribbeln innerhalb und außerhalb der Wange nimmt jedoch stark zu.
- Zusätzlich habe ich festgestellt, dass beim häufigen Zusammenbeißen der Zähne Schmerzen im Kiefergelenk entstehen.

Mittwoch 20.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Gefühl leichter Verspannungen im unteren Bereich an der rechten Wange
- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange ohne kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen besser als vor Nutzung der Schiene fast Beschwerdefrei
- Ich habe festgestellt, dass wenn ich auf der linken Seite liege ein Gefühl von Wasser, Druck im Ohr entsteht bzw. Verstärkt wird. Wenn ich auch der rechten Seite liege habe ich hier keine Beschwerden. Wenn ich auf der linken Seite die Hand unter die Wange lege wird es besser

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange kein kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr vorhanden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts, kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wie beim Aufwachen
- Gefühl der Verspannung (dicke Wange) an der rechten Wange dicken Wange handelt)
- Beim Schreiben dieses Eintrages verschlechtert sich das Gefühl von Wasser, Druck im Ohr deutlich.

Vormittags

- Im Laufe des Vormittags beim Arbeiten am PC immer wieder Probleme an der rechten Wange. Vorwiegend das Gefühl von Wasser, Druck im Ohr.

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde wieder schlimmer, wie an den Vortagen.
- Nachdem ich die Schiene wieder eingesetzt habe wurde das Empfinden an der Wange sofort besser ich hatte das Gefühl, dass eine sofortige Entspannung eingetreten ist.
- Ich hatte dann jedoch weiterhin das Gefühl von Verspannungen in der unteren, rechten Wangenhälfte

Nachmittags

- Am Vortag hatte ich beim Apfelessen die Schien im Mund behalten. Dabei habe ich mir auf die linke unter Lippe gebissen.
- Im Lauf des Nachmittags hatte ich durch die Bissverletzung (dick) die Schiene als störend und Fremdkörper empfunden. Dadurch habe ich dann permanent, nervös angefangen zu beissen. Dabei hatte ich dann Schmerzen an den oberen Zähnen.
- Schlussendlich musste ich die Schien rausnehmen. Dadurch hat sich das Gefühl der Taubheit und das kribbeln wieder verstärkt.

Abendessen

- Nach dem Essen habe ich die Schien wieder eingesetzt und das kribbeln und die Taubheitsgefühle wurden verringert.
- Das nervöse Beissen hat wieder angefangen und ich versuche es nun zu kontrollieren.

Donnerstag 21.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange mit kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen Beschwerdefrei

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr vorhanden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts, kein kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wie beim Aufwachen
- Gefühl der Verspannung (dicke Wange) an der rechten Wange

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde wieder schlimmer, wie an den Vortagen.
- Nachdem ich die Schiene wieder eingesetzt habe wurde das Empfinden an der Wange sofort besser ich hatte das Gefühl, dass eine sofortige Entspannung eingetreten ist.
- Ich hatte dann jedoch weiterhin das Gefühl von Verspannungen in der unteren, rechten Wangenhälfte

Vormittags und Nachmittags

- Durch die Bissverletzung hatte ich den Ganzen Tag den Mund leicht geöffnet und konnte somit nicht ständig beißen.
- Durch diese Situation hatte ich über den ganzen Tag kaum Beschwerden, lediglich das leichte Gefühl einer dicken Wange.

Abendessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die selben Problem wie an den Vortagen gehabt.
- Nach dem Essen habe ich die Schien wieder eingesetzt und das kribbeln und die Taubheitsgefühle wurden verringert.

Allgemeine Situation

- Heute war der erste Tag seit dem ich die Schiene verwende, an dem ich das Gefühl hatte, es ist eine deutliche Verbesserung eingetreten.
- In der Skala von eines bis zehn bewerte ich mein heutiges Befinden zwischen zwei bis drei.

Freitag 22.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange mit kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen Beschwerdefrei

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr leicht vorhanden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts, kein kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wie beim Aufwachen
- Gefühl der Verspannung (dicke Wange) an der rechten Wange

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde wieder schlimmer, wie an den Vortagen.
- Nachdem ich die Schiene wieder eingesetzt habe wurde das Empfinden an der Wange sofort besser ich hatte das Gefühl, dass eine sofortige Entspannung eingetreten ist.
- Ich hatte dann jedoch weiterhin das Gefühl von Verspannungen in der unteren, rechten Wangenhälfte

Vormittags und Nachmittags

- Durch die Bissverletzung hatte ich den Ganzen Tag den Mund leicht geöffnet und konnte somit nicht ständig beißen.
- Durch diese Situation hatte ich über den ganzen Tag kaum Beschwerden, lediglich das leichte Gefühl einer dicken Wange.
- Die Situation ist genauso wie am Vortag

Abendessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die selben Problem wie an den Vortagen gehabt.
- Nach dem Essen habe ich die Schien wieder eingesetzt und das kribbeln und die Taubheitsgefühle wurden verringert.

Allgemeine Situation

- Heute war der zeite Tag seit dem ich die Schiene verwende, an dem ich das Gefühl hatte, es ist eine deutliche Verbesserung eingetreten.
- In der Skala von eines bis zehn bewerte ich mein heutiges Befinden zwischen zwei bis drei.

Samstag 23.02.2013

Nach dem Aufwachen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange mit kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen Beschwerdefrei

Kurz nach dem Aufstehen

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr leicht vorhanden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts, kein kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wie beim Aufwachen
- Gefühl der Verspannung (dicke Wange) an der rechten Wange

Mittagessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die Beschwerden an der Wange wurde wieder schlimmer, wie an den Vortagen.
- Nachdem ich die Schiene wieder eingesetzt habe wurde das Empfinden an der Wange sofort besser ich hatte das Gefühl, dass eine sofortige Entspannung eingetreten ist.
- Ich hatte dann jedoch weiterhin das Gefühl von Verspannungen in der unteren, rechten Wangenhälfte

Vormittags und Nachmittags

-
- Im Laufe des Vormittags, wie die letzten Tag zuvor auch, relativ Problemfrei.
- Lediglich ein leichtes Gefühl der "dicken Wange"
- Das Gefühl von Druck, Wasser im rechten Ohr ist nahezu verschwunden.

Abendessen

- Beim Essen habe ich die Schiene rausgenommen und die selben Problem wie an den Vortagen gehabt.
- Nach dem Essen habe ich die Schien wieder eingesetzt und das kribbeln und die Taubheitsgefühle wurden verringert.

Allgemeine Situation

- Ähnliche Situation wie den beiden Tagen zuvor. Gefühl auf der Skala = 2-3.

Sonntag 24.02.2013 (1. Tag ohne Schiene)

Nach dem Aufwachen (noch mit Schiene)

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange mit kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen Beschwerdefrei

Kurz nach dem Aufstehen (noch mit Schiene)

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Gefühl von Wasser, Druck im Ohr nicht vorhanden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts, kein kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wie beim Aufwachen
- Gefühl der Verspannung (dicke Wange) an der rechten Wange

Vormittags (ohne Schiene)

- Im Laufe des Vormittags deutliche Zunahme des Gefühls von Druck, Wasser im Ohr
- Bei der Zungenprüfung an der Innenseite der rechten Wange das Gefühl von kribbeln, Taubheit
- Deutlich mehr kribbeln und Taubheitsgefühl in der echten Wange
- Vereinzelt leichter Schmerz in Bereich des Kiefergelenk.
- Teilweise leichtes kribbeln an der linken Wange

Mittagessen (ohne Schiene)

- Beim und nach dem Essen hat sich die Situation deutlich verschlechtert.
- Das Kribbeln, das Gefühl von Druck, Wasser im Ohr ist erheblich mehr geworden
- Das Kribbeln und die Taubheitsgefühle reichen nun wieder bis zum Ohr bzw. bis zum Jochbein

Nachmittags (ohne Schien)

-
- Im Laufe des Vormittags, wie die letzten Tag zuvor auch, relativ Problemfrei.
- Lediglich ein leichtes Gefühl der "dicken Wange"

Abendessen (ohne Schiene)

- Gleiche Situation wie beim Mittagessen

Allgemeine Situation

- Ohne Schiene ist eine deutliche Verschlechterung eingetreten. Gefühl auf der Skala = 7-8.

Montag 25.02.2013

Nach dem Aufwachen (mit Schiene)

- Über Nacht hatte ich die Schiene wieder eingesetzt.
- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange mit leichtem kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange keine Probleme
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch unten, außen rechts kein Kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen Beschwerdefrei

Kurz nach dem Aufstehen (mit Schiene)

- Zungenprüfung, innen an der rechten Wange leichtes kribbeln
- Beim Streichen über die rechte Wange leichtes kribbeln
- Leichtes Gefühl von Wasser, Druck im Ohr vorhanden
- Beim Streichen mit den Finger über das Zahnfleisch untern rechts, kein kribbeln
- Hals Nacken und Schulterverspannungen wie beim Aufwachen
- Gefühl der Verspannung (dicke Wange) an der rechten Wange