

Kaakgewrichtsklachten

Kaakchirurgie



Beter voor elkaar

Kaakgewrichtsklachten

U bent bij de polikliniek mondziekten en kaakchirurgie in behandeling voor kaakgewrichtsklachten. Deze brochure beschrijft een aantal oefeningen en adviezen voor patiënten die kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren hebben.

Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben, zoals operaties, ongevallen, injecties of overbelasting, maar kunnen ook spontaan ontstaan. Vanwege deze uiteenlopende oorzaken hoeven niet alle instructies die in deze brochure staan voor u van toepassing te zijn.

De kaakchirurg kruist aan welke instructies en oefeningen voor u geschikt zijn.

Doet u geen oefeningen die niet geschikt voor u zijn.

Over het algemeen zijn kaakgewrichtsklachten, een beperkte mondopening en/of pijnlijke kauwspieren meer hinderlijk dan gevaarlijk. Vooral afbijten, kauwen, drinken, praten, lachen, geeuwen, zingen, zoenen en tandenpoetsen zijn activiteiten waarbij hinder wordt ondervonden. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd weer af en kan de mond weer zonder noemenswaardige hinder worden gebruikt.

Om uw klachten te verminderen is het belangrijk dat u de kaakgewrichten en de kauwspieren zo veel mogelijk rust geeft. Dat wil zeggen: niet te zwaar belasten, maar wel bewegen.

Algemene adviezen

- U kunt beter het wijd openen van uw mond vermijden, ook als u geeuwt of lacht. Ondersteun zo mogelijk de onderkaak, zodat de mond minder ver open gaat.
- Als u eet, gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten. Voor het kaakgewricht is het minder belastend als u voedsel met uw hoektanden en/ of kiezen afbijt. Stop kleine hoeveelheden voedsel in de mond.
- Gebruik geen erg hard of taai voedsel, zoals bijvoorbeeld taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbrood, rauwe wortels en dergelijke.
- Soms is het beter om alleen zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst te eten of het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer te malen.
- Vermijd langdurige belastingen van het kaakgewricht door gewoonten zoals nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen. Gebruik uw tanden niet als gereedschap om dingen, bijvoorbeeld balpennen of spijkers, vast te houden of om draadjes door te bijten.
- Als u kauwt, moet u juist aan die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders te veel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.
- Het is belangrijk om bij een eventuele behandeling uw tandarts te informeren over uw klachten; u mag uw mond niet te lang wijd openen.



Pijnbestrijding

Als u ernstige pijnklachten heeft, is het belangrijk dat u onderstaande aanwijzingen opvolgt. De kaakchirurg heeft met u besproken of deze aanwijzingen ook voor u gelden.

Als u pijn heeft ter plaatse van de kauwspieren (wangen en slapen) dan kunt u zogenaamde 'hotpacks' gebruiken gedurende ongeveer 20 minuten. Deze behandeling kan desgewenst enige malen per dag worden herhaald.

Als u pijnklachten heeft ter plaatse van het kaakgewricht (direct vóór de gehoorgang) dan kunt u beter een koude applicatie toepassen. Een ijsklontje gewikkeld in een theedoek is een goede manier om de koudebehandeling uit te voeren. Plaats nu afwisselend gedurende één minuut het ijsklontje op het kaakgewricht en er vervolgens weer helemaal af. Herhaal deze oefening enige malen terwijl u de mond rustig tot halverwege opent en sluit. Raadpleeg uw arts wanneer er afwijkende reacties optreden.

Neem de eventueel voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift in. Gebruik geen andere medicijnen tegelijkertijd zonder overleg met uw behandelend arts.

Oefeningen

Het is beter om meerdere malen per dag kort en niet te intensief te oefenen, dan éénmaal per dag lang en intensief. Ongeveer vier keer per dag is een gebruikelijk oefenschema. Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en ongeveer 10 maal herhaalt. Bij de oefeningen kunt u het beste voor de spiegel staan of zitten, zodat u ziet hoe de onderkaak beweegt. Tijdens het oefenen is het onvermijdelijk dat u enige pijn ervaart. Deze pijn mag niet te heftig zijn, maar zonder enige pijn is de oefening meestal niet effectief.

Scharnieroefeningen

Doel is het verkrijgen van controle over de onderkaakbewegingen tijdens het openen van de mond. Het naar voren schuiven van de kaakkop wordt bij deze oefening zoveel mogelijk vermeden. Leg de middel- en wijsvinger van de ene hand vóór het oor tegen de huid ter plaatse van het gewricht. Plaats uw tong tegen het gehemelte zo ver mogelijk achter in de mond. Open de mond terwijl de tong de achterkant van het gehemelte blijft raken. Zonodig kunt u de onderkaak nog ondersteunen door uw elleboog op tafel te plaatsen en met de andere handpalm zachtjes tegen de kin te drukken. Op deze wijze vinden er nauwelijks schuifbewegingen plaats in het kaakgewricht. Als u het goed doet, mag u het kaakkopje tijdens de beginfase (ongeveer 2 cm) niet naar voren voelen komen. Als u deze vorm van bewegen goed beheerst, kunt u de tong wat meer voor in de mond tegen het gehemelte plaatsen.

Massageoefeningen voor de kauwspieren in de wang

Doel is het verminderen van de pijnklachten en/of stijfheid van de kauwspieren in de wang. Het masseren gaat het best als u met de linkerduim de rechter kauwspier en met de rechterduim de linkerkauwspier masseert. Beweeg uw duim over de kiezen van de onderkaak totdat u niet verder naar achteren kunt. U bent dan tegen de achterkant van de onderkaak gestoten. Beweeg vervolgens de duim iets naar buiten tot u tegen de wang duwt. Om te controleren of u op de juiste plaats zit, bijt u de mond zachtjes dicht terwijl de duim tegen de binnenkant van de wang blijft duwen. Als u op de juiste plaats zit, voelt u de kauwspier aanspannen tegen uw duim. Daarna beweegt u de duim ongeveer 5 keer van boven naar beneden terwijl u tegen de kauwspier in de wang blijft duwen. Doe datzelfde daarna aan de andere kant.

Polikliniek Kaakchirurgie

T 010 297 53 20

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Kaakgewrichtsklachten
800135-NL / 2012-08