

# Kaakgewricht klachten

KNO



Beter voor elkaar

## **Kaakgewricht klachten**

Het Myofaciale Pijndysfunctie syndroom (MPD-syndroom)

### **De aandoening**

Het komt nogal eens voor dat men klaagt over pijn in of rond het oor, suizen in het oor, pijn in het kaakgewricht, pijn in het gezicht, hoofd, nek, schouder en rug. Dit gaat soms samen met duizeligheid.

Ook al is er sprake van oorpijn er kan bij onderzoek door de KNO arts soms geen afwijking aan het oor worden gevonden.

Bovengenoemde klachten hoeven niet allemaal tegelijk voor te komen, maar veel combinaties van deze klachten kunnen te maken hebben met een cranio-mandibulaire dysfunctie, het zogenaamde 'Myofaciale Pijn Dysfunctie syndroom (MPD-syndroom).

Hiermee bedoelen we alle klachten in en rondom het oor en het kaakgewricht. Naast de bovengenoemde klachten klaagt men ook wel over een moe gevoel in de spieren.

Deze klachten zijn niet altijd het gevolg van een minder goed werkend kaakgewricht!

### **Bouw van het kaakgewricht en, mogelijke, oorzaak van de klachten**

Om de oorzaak van de pijnklachten te begrijpen moet u het kaakgewricht zien als het enige gewricht in het lichaam dat moet samenwerken met tanden en kiezen.

De tanden en kiezen spelen een belangrijke rol in het goed functioneren van het kaakgewricht.

Het kaakgewricht bestaat, zoals ieder gewricht, uit een kop en een kom.

Aan de onderkaak is een ingewikkeld stelsel van pezen en spieren gehecht, die een mondsluitende functie hebben. De wijze waarop tanden en kiezen van onder- en bovenkaak op elkaar passen tijdens bijvoorbeeld het bijten, het kauwen en slikken, bepaalt de stand van de kop van het kaakgewricht in de kom.

In de ideale situatie passen de tanden en kiezen netjes op elkaar zodat dat het linker- en rechterkaakopje in de gewrichten op de juiste plaats staan. Deze 'juiste stand' is belangrijk voor de rust in het gewricht en van de spieren, die voor de bewegingen van de onderkaak zorgen. Helaas komt het wel eens voor dat de tanden en kiezen niet automatisch goed in en op elkaar passen, bijvoorbeeld door hoge vullingen, gedraaide of gekantelde kiezen, het ontbreken van tanden en kiezen of het niet goed op elkaar komen van onder- en bovengebit prothese.

Hierdoor moet de onderkaak bijvoorbeeld wat opzij of naar voren schuiven om tanden en kiezen goed op elkaar te krijgen. Wanneer dit gebeurt, worden de kaakopjes in een stand gedwongen waarin ze normaal niet zouden moeten staan. Dit kan pijn veroorzaken in en rond het gewricht. Bovendien kunnen de spieren die de onderkaak bewegen, door deze onnatuurlijke stand op den duur overbelast raken en (heftige) aangezichtspijn en hoofdpijnen veroorzaken. Hetzelfde kan gebeuren als gevolg van kaakklemmen en bepaalde gewoonten waarbij overmatig gebruik wordt gemaakt van de het kauwstelsel, zoals kauwgom kauwen.

## **Onjuiste gewoonten die leiden tot overbelasting van het gewricht**

Veel mensen hebben in het dagelijks leven gewoonten waarbij zij veel gebruik maken van hun kauwstelsel. Met het kauwstelsel bedoelen we kaken, kaakgewricht, spieren, bloedvaten en de zenuwen.

Deze gewoonten ontstaan vaak door drukte en spanningen.

In een aantal gevallen kan dit leiden tot overbelasting van de kauwspieren. Door vermindering van de doorbloeding, dit geeft minder voeding en zuurstof aan de spier, en een veranderde verbranding. Hierdoor kunnen kramp en pijn optreden.

Men kan dan klachten krijgen, zoals een stijf, vermoeid gevoel of een heftige pijn in de wang, als dan niet uitstralend naar het kaakgewricht, oor en hoofd/hals gebied.

## **Hieronder vindt u een, niet volledige, lijst van onjuiste gewoonten, die deze klachten kunnen veroorzaken.**

1. Knarsetanden, dat wil zeggen het met kracht langs elkaar laten glijden van de tanden en kiezen van de onderkaak tegen de bovenkaak;
2. Klemmen, dit is het stevig en met kracht tegen elkaar klemmen of persen van de tanden en kiezen;
3. Nagelbijten, het bijten van nagels en/of velletjes;
4. Bijten op voorwerpen, zoals potloden, pennen etcetera;
5. Overmatig kauwgom kauwen;
6. Bijten en/of zuigen op de tong;
7. Persen en/of zuigen op de tong.

Om de klachten van het kauwstelsel tegen te gaan en/of te verminderen is het belangrijk deze gewoonten te onderkennen en af te leren.

## **Het onderzoeken en vaststellen of er een afwijking aanwezig is**

Voordat met een behandeling wordt begonnen, moet eerst worden vastgesteld of er wel sprake is van een MPD-syndroom. De KNO arts zal door zijn onderzoek uitsluiten dat er oorafwijkingen zijn die verantwoordelijk kunnen zijn voor de pijnklachten, en u vervolgens verwijzen naar een kaakchirurg, een fysiotherapeut of logopedist. De kaakchirurg kan het nodig vinden om enkele afdrucken te maken van boven- en onderkaak. Uit deze afdrucken worden vervolgens gipsmodellen gemaakt om te bestuderen hoe de tanden en kiezen van onder- en bovenkaak bij het dichtbijten op elkaar komen. Soms is het noodzakelijk om röntgenfoto's van de kaakgewrichten, de schedel, de nek en tanden te maken om te kijken of er afwijkingen zijn.

## Behandeling

Als er sprake is van een MPD-syndroom, wordt er vaak een beroep gedaan op een fysiotherapeut of een logopedist om onder andere de gespannen spieren in het hoofd-hals gebied of afwijkende mondgewoonten te behandelen.

Ook kunnen tandheelkundige ingrepen nodig zijn. In het algemeen komen deze ingrepen er op neer dat er van alles gedaan wordt om de kiezen en tanden weer op de juiste manier op elkaar te laten komen en wel zo, dat de kaakgewrichten zoveel mogelijk worden ontlast.

## Wat kunt u zelf doen

Zoals u heeft kunnen lezen, kan de oorzaak van uw klachten liggen in de verkeerde bewegingen die uw kaakgewrichten of tongspieren maken. Hieronder kunt u lezen waar u op moet letten om zo snel mogelijk weer een normale beweging van uw gewrichten aangeleerd te krijgen:

- Vermijdt een mondopening van meer dan 2 vingers groot. Houdt bijvoorbeeld bij gapen en uitbundig lachen de kaak met uw hand tegen. Slik 'grote' gapen weg!
- Vermijdt het afbijten van hard voedsel, zoals appels, wortels, broodjes.
- Houdt geen pen, spijkers, pijp of andere voorwerpen vast met uw tanden.
- U mag niet nagelbijten, draadjes doorbijten of kauwen op kauwgom of potloden/pennen.
- Kauw bij voorkeur afwisselend links en/of rechts achter in de mond. Kauw altijd met de kiezen en liefst symmetrisch.
- Misschien zijn er psychische spanningen waar u last, of zelfs pijn, van heeft. Het kan verstandig zijn om hulp te zoeken bij het oplossen daarvan.
- Misschien is er sprake van afwijkende houding- en beweginggewoonten, die mogelijk in verband staan met beroep of hobby, bijvoorbeeld telefoonklemmen, viool klemmen.
- Legt u bij het slapen gaan in zijligging, geen hand of arm onder de kaak.

## **Fysiotherapie**

Een methode om klemmen en knarsen te verminderen

1. klemmen is het op elkaar persen van de elementen van de boven- en onderkaak;
2. knarsen is het onder grote druk langs elkaar heen schuiven hiervan.

De therapie die toegepast kan worden bij klemmen en knarsen is onder te verdelen in:

1. tandheelkundige therapie;
2. fysiotherapie, waaronder omkeer oefeningen;
3. logopedie;
4. psychotherapie.

## **Omkeer oefeningen**

1. het is nodig dat u zich bewust wordt of er sprake is van klemmen of knarsen;
2. Wat zijn de signalen hiervan. Bijvoorbeeld een gespannen gevoel in de wang;
3. Wanneer en in welke situatie treden de gewoontes op;
4. Na de bewustwording is er de oefening die gedaan wordt als de gewoonte zich voordoet.

## **Voorwaarden**

- A. tegengesteld aan de gewoonte;
- B. tenminste 1 minuut volhouden;
- C. onder alle omstandigheden uitvoerbaar (omgeving merkt niets);
- D. makkelijk inpasbaar in het dagelijks leven.

## **Oefening 1**

Wanneer u merkt dat u wilt gaan klemmen, of als u al klemt, geef dan weerstand tegen de openingsbeweging. De tanden en kiezen mogen elkaar niet raken en de weerstand moet omhoog gericht zijn en in goede houding worden uitgevoerd.

Niet doen bij gewrichtsgeluiden!

## Oefening 2

Bij het persen van de tong tegen de (onder)kaak: tong los houden in de mond en nergens contact maken met de tong gedurende 1 minuut.

## Oefening 3

Bij het zuigen van de wang tegen de tanden en kiezen: maak gedurende 1 minuut een bolle wang.

Te allen tijde de tanden en kiezen los van elkaar houden en de tong losjes tegen de bovenkaak achter de voortanden houden.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, stelt u deze dan aan uw behandeld arts of (fysio)therapeut.

### **Polikliniek KNO**

**T 010 297 53 30**

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.