

Kaakgewricht klachten

KNO



Kaakgewricht klachten

Het Myofasciale Pijndysfunctie syndroom (MPD-syndroom)

Inleiding

Klachten aan het oor en de kaak

Sommige mensen hebben pijn in of rond het oor. Ook kunnen zij last hebben van:

- een piep of suizen in het oor;
- pijn in de kaak;
- pijn in het gezicht;
- hoofdpijn;
- pijn in de nek, schouders of rug;
- duizeligheid.
- Soms heeft u oorpijn, maar ziet de KNO-arts bij onderzoek geen probleem aan uw oor.

U hoeft niet al deze klachten tegelijk te hebben. Ook een combinatie van een paar van deze klachten kan voorkomen.

Deze klachten kunnen te maken hebben met een probleem in de spieren en het kaakgewricht. Dit noemen we een cranio-mandibulaire dysfunctie (CMD) of myofasciaal pijnsyndroom (MPD). Dit betekent dat de klachten ontstaan in of rond de kaak en de spieren daaromheen.

Sommige mensen hebben ook een moe of gespannen gevoel in de kaakspieren.

Het is belangrijk om te weten dat deze klachten niet altijd worden veroorzaakt door een probleem met het kaakgewricht zelf. Soms ligt de oorzaak ergens anders.

Hoe werkt het kaakgewricht?

Om te begrijpen waar de pijn vandaan kan komen, is het handig om te weten hoe het kaakgewricht werkt.

Het kaakgewricht is bijzonder. Het is het enige gewricht in uw lichaam dat samenwerkt met uw tanden en kiezen. Daarom zijn uw tanden en kiezen belangrijk voor een goede werking van uw kaak.

Het kaakgewricht bestaat uit twee delen: een kop en een kom. Deze bewegen soepel over elkaar heen als u uw mond opent en sluit.

Aan uw onderkaak zitten veel spieren en pezen. Deze zorgen ervoor dat u kunt praten, kauwen, slikken en uw mond kunt sluiten.

De manier waarop uw boven- en ondertanden op elkaar passen, heeft invloed op de stand van het kaakgewricht. Dit gebeurt bijvoorbeeld als u bijt, kauwt of slikt. Daarom kunnen problemen met de tanden, kiezen of kaak invloed hebben op het kaakgewricht en de spieren eromheen.

Waardoor kunnen de klachten ontstaan?

Normaal passen de tanden en kiezen van de boven- en onderkaak goed op elkaar. Daardoor staan beide kaakgewrichten in de juiste stand. Dit zorgt ervoor dat het kaakgewricht en de spieren goed kunnen ontspannen.

Soms passen de tanden en kiezen niet goed op elkaar. Dat kan bijvoorbeeld komen door:

- een te hoge vulling;
- scheefstaande tanden of kiezen;
- een ontbrekende tand of kies;
- een kunstgebit dat niet goed past.
- Hierdoor moet de onderkaak soms een beetje naar voren of opzij bewegen om goed te kunnen bijten. Daardoor komt het kaakgewricht in een minder goede stand te staan. Dit kan pijn geven in en rond de kaak.

Ook de spieren die de onderkaak bewegen, moeten dan harder werken. Daardoor kunnen ze overbelast raken. Dit kan pijn geven in de kaak, het gezicht of het hoofd.

Klachten kunnen ook ontstaan door veel klemmen of tandenknarsen. Ook veel kauwgom kauwen of andere gewoonten waarbij u uw kaak veel gebruikt, kunnen de spieren en het kaakgewricht overbelasten.

Gewoonten die de kaak kunnen overbelasten

Sommige gewoonten kunnen ervoor zorgen dat uw kaak te veel wordt belast.

Met het kauwstelsel bedoelen we de kaken, het kaakgewricht, de spieren, bloedvaten en zenuwen die samen zorgen voor kauwen en bewegen van de kaak.

Veel mensen gebruiken hun kaak onbewust te veel. Dit gebeurt vaak als iemand veel stress of spanning heeft.

Hierdoor kunnen de kauwspieren overbelast raken. De spieren krijgen dan minder zuurstof en voedingsstoffen. Daardoor kunnen ze verkrampen en pijn gaan doen.

Welke klachten kunt u krijgen?

Als de kauwspieren te veel worden belast, kunt u verschillende klachten krijgen. Bijvoorbeeld:

- een stijf of moe gevoel in de kaak;
- pijn in de wang;
- pijn die uitstraalt naar de kaak, het oor, het hoofd of de nek.

Gewoonten die de klachten kunnen veroorzaken

Sommige gewoonten kunnen de klachten erger maken. Bijvoorbeeld:

- tandenknarsen;
- de tanden stevig op elkaar klemmen;
- nagelbijten;
- bijten op een pen, potlood of andere voorwerpen;
- veel kauwgom kauwen;
- op de tong bijten;
- met de tong tegen de tanden drukken of aan de tong zuigen.

Het is belangrijk om deze gewoonten te herkennen en, als dat kan, af te leren. Zo kunnen de klachten minder worden.

Onderzoek

Voordat u een behandeling krijgt, onderzoekt de arts eerst waar uw klachten vandaan komen. De KNO-arts kijkt of uw klachten door een probleem aan het oor worden veroorzaakt. Als dat niet zo is, kan de KNO-arts u doorverwijzen naar een kaakchirurg, fysiotherapeut of logopedist.

De kaakchirurg onderzoekt hoe uw kaken, tanden en kiezen op elkaar passen. Soms maakt de kaakchirurg een afdruk van uw boven- en ondergebit. Met deze afdrukken worden modellen gemaakt om uw gebit goed te bekijken. Soms zijn ook röntgenfoto's nodig van de kaak, het kaakgewricht, de tanden of de nek. Zo kan de arts controleren of er een afwijking is die uw klachten veroorzaakt.

Behandeling

Als u een MPD-syndroom heeft, kan de KNO-arts u doorverwijzen naar een fysiotherapeut, logopedist of kaakchirurg.

- De fysiotherapeut helpt om de spieren in uw hoofd, nek en kaak te ontspannen.
- De logopedist kan u helpen om verkeerde gewoonten van de mond en tong af te leren.
- De kaakchirurg kijkt of uw tanden en kiezen goed op elkaar passen. Soms is een tandheelkundige behandeling nodig om de stand van uw gebit te verbeteren. Hierdoor wordt het kaakgewricht minder belast.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt zelf ook veel doen om uw klachten te verminderen.

- Open uw mond niet verder dan de breedte van twee vingers. Ondersteun uw kaak met uw hand als u moet gapen of hard moet lachen.
- Bijt niet af van hard eten, zoals appels, wortels of harde broodjes. Snijd dit liever in kleine stukjes.
- Houd geen pen, potlood of andere voorwerpen tussen uw tanden.
- Bijt niet op uw nagels en kauw niet op kauwgom, pennen of potloden.
- Kauw afwisselend links en rechts met uw kiezen.
- Probeer stress en spanning zoveel mogelijk te verminderen. Heeft u veel last van stress? Bespreek dit dan met uw huisarts of een andere zorgverlener.
- Let op uw houding. Sommige gewoonten, zoals een telefoon tussen uw schouder en oor klemmen of een muziekinstrument op een bepaalde manier vasthouden, kunnen uw klachten verergeren.
- Slaap bij voorkeur zonder uw hand of arm onder uw kaak.

Door deze adviezen op te volgen, kunnen uw kaakspieren en het kaakgewricht rust krijgen. Hierdoor nemen de klachten bij veel mensen af.

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.

QR Orofaciale fysiotherapie



<https://defysiotherapeut.com/zorgzoeker/>

Polikliniek KNO

T 010 297 53 30



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.