

KAAKGEWRICHTSKLACHTEN



DE KLINIEK VOOR
KAAKCHIRURGIE
HAARLEMMERMEER

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. Bezoek daarom altijd eerst een kaakchirurg als u last heeft van kaakgewrichtsklachten. De arts vertelt u welke oefeningen en instructies voor u geschikt zijn.

Klachten

Kaakgewrichtsklachten, ook bekend als temporomandibulaire disfunctie (TMD), kunnen zich op verschillende manieren manifesteren en vaak invloed hebben op dagelijkse activiteiten.

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.
- Eet geen erg hard of taai voedsel, zoals taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbrood, rauwe wortels en dergelijke.
- Soms is het beter alleen zacht voedsel te eten, zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst. Of maal het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer.
- Vermijd langdurige en zware belasting van het kaakgewricht door bijvoorbeeld nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen.
- Gebruik uw tanden niet als gereedschap om dingen zoals balpennen of spijkers, vast te houden of om draadjes mee door te bijten.
- Als u kauwt, moet u juist aan die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders juist veel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.
- Het is belangrijk aan beide kanten evenveel te kauwen.
- Het is belangrijk bij een eventuele behandeling uw tandarts te informeren over uw klachten; u mag uw mond tijdens de tandheelkundige behandeling niet te lang wijd open houden.
- 'Bewegen en niet belasten' is een goede regel om in gedachten te houden.

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 de oefeningen zo'n 4 keer per dag kort en niet te intensief te doen, dan 1 keer per dag lang en intensief. Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en telkens ongeveer 10 maal herhaalt. Bij de oefeningen kunt u het beste voor de spiegel gaan 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

Het 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.

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. Zo nodig kunt u de onderkaak ondersteunen door uw elleboog op tafel te plaatsen en met de handpalm zachtjes tegen de kin te drukken. Op deze wijze vinden er nauwelijks schuifbewegingen plaats in het kaakgewricht. 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. Zo nodig kunt u de onderkaak ondersteunen door uw elleboog op tafel te plaatsen en met de handpalm zachtjes tegen de kin te drukken. Op deze wijze vinden er nauwelijks schuifbewegingen plaats in het kaakgewricht.

Als u deze vorm van bewegen goed beheerst, kunt u de tong iets meer voor in de mond tegen het gehemelte plaatsen zodat de mond tijdens het oefenen iets verder open kan.

Draadoefening

Het doel is het weer recht open en dicht doen van de mond.

Zet met een viltstift met afwasbare inkt één stip op de neuspunt en één midden op de kin. Maak aan een stukje (circa 15 cm) donker draadje garen een klein voorwerp, bijvoorbeeld een balpen, vast. Zet met een viltstift met afwasbare inkt één stip op de neuspunt en één midden op de kin.

Maak aan een stukje (circa 15 cm) donker draadje garen een klein voorwerp, bijvoorbeeld een balpen, vast.

Plak de draad met een stukje plakband op een spiegel. Zo ontstaat een rechte verticale lijn.

Ga zodanig voor de spiegel zitten dat beide stippen op de lijn vallen. Open en sluit de mond nu een stukje en doe dit zodanig dat de stip op de kin op de lijn blijft. Als u deze vorm van bewegen goed beheerst, kunt u de mond iets verder open doen. Open de mond niet heel breed.

Kurkoefening: roloefening

Het doel is het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak.

Neem een kurk van een wijnfles (zonder dop). Teken een pijl op de onderkant van de kurk. Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden, zodat de pijl omhoog wijst. Beweeg nu de onderkaak van links naar rechts. Probeer de pijl op de kurk tijdens het heen en weer bewegen van de onderkaak even ver naar links als naar rechts te laten wijzen.

Kurkoefening: schuif oefening

Het doel is het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Neem een kurk van een wijnfles (zonder dop). Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden. Zorg ervoor dat de kurk naar voren wijst. Beweeg nu de onderkaak naar voren. Als u het goed doet, ziet u de kurk omhoog wippen.

Tongspateloefening: schuif oefening

Het doel is het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Neem een tongspatel. Ga voor de spiegel staan en plaats de tongspatel plat tussen de snijtanden. Hou de spatel met één hand vast. Beweeg de onderkaak zijwaarts, afwisselend even ver naar links als naar rechts. Hou de onderkaak in de eindstand even vast. Beweeg daarna de onderkaak naar voren en weer terug en hou de onderkaak in de eindstand weer even vast. Neem een tongspatel. Ga voor de spiegel staan en plaats de tongspatel plat tussen de snijtanden. Hou de spatel met één hand vast. Beweeg de onderkaak zijwaarts, afwisselend even ver naar links als naar rechts. Hou de onderkaak in de eindstand even vast. Beweeg daarna de onderkaak naar voren en weer terug en hou de onderkaak in de eindstand weer even vast.

Tongspateloefening: rekoefening

Het doel is het vergroten van de mondopening.

Neem een stapeltje tongspatels tussen de voortanden. Het stapeltje moet zo groot zijn dat u net geen (hevige) pijn voelt. Hou dit ongeveer 5 tellen vol. Schuif nu een volgende tongspatel tussen het stapeltje en hou dit weer ongeveer 5 tellen vol. Herhaal deze procedure totdat het te pijnlijk wordt. Neem een stapeltje tongspatels tussen de voortanden. Het stapeltje moet zo groot zijn dat u net geen (hevige) pijn voelt. Hou dit ongeveer 5 tellen vol. Schuif nu een volgende tongspatel tussen het stapeltje en hou dit weer ongeveer 5 tellen vol. Herhaal deze procedure totdat het te pijnlijk wordt.

Noteer per dag het maximale aantal spatels.

Massageoefeningen voor de kauwspieren in de wang

Het 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 rechterkauwspier en met de rechterduim de linkerkauwspier in de mond 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. Het masseren gaat het best als u met de linkerduim de rechterkauwspier en met de rechterduim de linkerkauwspier in de mond 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.

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Bel ons op werkdagen van 8.15 tot 17.15 of stuur een email.

Voor spoedklachten zijn wij 24 uur per dag telefonisch bereikbaar op 023 - 30 35 911.
www.dekliniekvoorkaakchirurgie.nl



DE KLINIEK VOOR
KAAKCHIRURGIE
HAARLEMMERMEER