

## Kaakgewrichtsklachten

Deze folder beschrijft een aantal oefeningen en adviezen voor patiënten die kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren hebben.

Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben. Ze kunnen spontaan ontstaan of door bijvoorbeeld operaties, ongevallen, injecties of overbelasting.

Vanwege deze uiteenlopende oorzaken hoeven niet alle instructies die in deze folder staan voor u van toepassing te zijn. Uw arts bespreekt met u welke oefeningen voor u van toepassing zijn. Doet u geen oefeningen die niet geschikt zijn voor u.

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 kan worden 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. Dit 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 nodig de onderkaak, zodat de mond minder ver open gaat.
- Als u eet, gebruik dan niet de 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 belasting van het kaakgewricht, 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 aan beide kanten te kauwen.
- Het is belangrijk om bij een eventuele behandeling uw tandarts te informeren over uw klachten; u mag uw mond niet te lang wijd open houden.

## Pijnbestrijding

Als u ernstige pijnklachten heeft, is hieronder aangekruist welke aanwijzingen voor u gelden.

- Als u pijn heeft, kunt u deze verzachten door driemaal per dag het kaakgewricht met een infrarood lamp te bestralen. Bestraal het kaakgewricht niet langer dan 10 minuten en zet de lamp op 30 centimeter afstand van het pijnlijke gewricht.
- 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 eenmaal 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 de oefeningen 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.

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 nog 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 geheerst, kunt u de tong wat meer voor in de mond tegen het gehemelte plaatsen.

### Draadoefeningen

Doel is 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 donker draadje garen aan 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, zodanig dat de stip op de kin op de lijn blijft.

Als u deze vorm van bewegen goed beheerst, kunt u de mond wat verder open doen.

Open de mond echter niet heel breed.

### **Kurkoefeningen, rol oefeningen**

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.

### **Kurkoefeningen, schuifoefeningen**

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.

### **Tongspatel-oefeningen, schuifoefeningen**

Doel is het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Ga voor de spiegel staan en plaats de tongspatel plat tussen de snijtanden.

Houdt de spatel met een hand vast. Beweeg de onderkaak zijwaarts, afwisselend even ver naar links als naar rechts en houdt de onderkaak in de eindstand even vast.

Beweeg daarna de onderkaak naar voren en weer terug en houdt de onderkaak in de eindstand weer even vast.

### **Tongspatel-oefeningen, rekoefeningen**

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.

Houdt dit ongeveer 5 tellen vol.

Schuif nu een volgende tongspatel tussen het stapeltje en houdt dit weer ongeveer 5 tellen vol.

Herhaal deze procedure totdat de pijn te heftig wordt.

Noteer per dag wat het maximale aantal spatels was.

### **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 linker duim de rechter kauwspier en met de rechter duim de linker kauwspier 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 hetzelfde daarna aan de andere kant.