

Kaakgewrichtsklachten

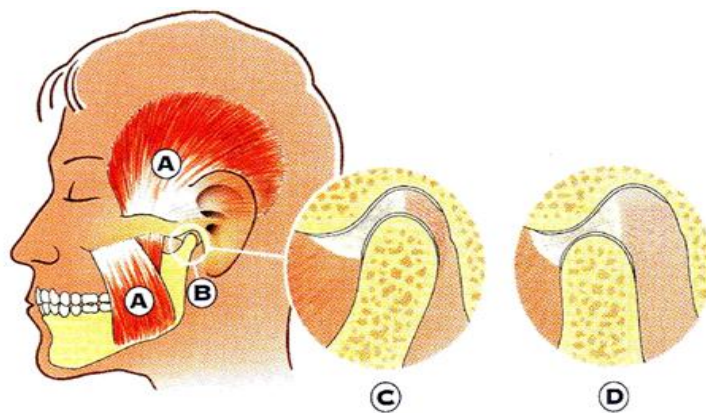
Inleiding

Kaakgewrichtsklachten zijn klachten die ontstaan als uw kaken (de kauwspieren of het kaakgewricht) niet goed functioneren. Vaak ontstaat de pijn in de kauwspieren. De medische term voor kaakgewrichtsklachten is temporomandibulaire klachten (TMD).

In deze folder staan een aantal oefeningen en adviezen.

Kaakgewricht

De kaakgewrichten bevinden zich aan beide zijden van het gezicht, vlak vóór het oor. De kaakgewrichten zijn goed te voelen wanneer u de wijsvingers vlak vóór de oren legt en de mond open en dicht doet. Een kaakgewricht bestaat uit een kop en een kom. De kop zit vast aan de onderkaak en de kom wordt gevormd door het slaapbeen. Het slaapbeen is een onderdeel van de schedel.



A= kauwspieren

B= kaakgewricht

C= kaakgewricht bij gesloten mond

D= kaakgewricht bij geopende mond

Tussen de kop en kom bevindt zich een kraakbeenplaatje (discus), dat als een 'stootkussen of lager' dienst doet. De kaakgewrichten en de spieren zorgen er voor dat de onderkaak kan bewegen. Het kraakbeenplaatje helpt om de kaak naar voren te kunnen bewegen. Hierdoor zijn alle mondbewegingen mogelijk die nodig zijn om te kunnen bijten, kauwen, slikken, praten, zoenen en fluiten. In de normale situatie staan de tanden en kiezen zo op elkaar dat de kaakgewrichten, zowel links als rechts goed in elkaar passen. Dit is belangrijk voor de rust in het gewricht en de spieren.

Klachten

Klachten van de kaakgewrichten en spieren kunnen ontstaan door:

- niet op de juiste manier bewegen van de onderkaak zoals bijvoorbeeld het scheef openen van de mond en het te snel naar voren bewegen van de onderkaak bij het openen van de mond;
- niet goed op elkaar passen van tanden en/of kiezen, bijvoorbeeld door een onregelmatige stand van tanden en/of kiezen of een slecht passend kunstgebit;
- overbelasting van de kaakspieren en gewrichten door bijvoorbeeld tandenknarsen, klemmen, nagelbijten of veel drop of kauwgum kauwen;
- een slechte conditie van de kaakgewrichten en/of spieren bijvoorbeeld bij een gewrichtsontsteking of een spierziekte;
- slijtage van de gewrichten;
- operatie of ongeval.

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.**

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 of -klemmen 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.

Opbeetplaatje/splint

Ter bestrijding van de klachten wordt vaak een opbeetplaatje gemaakt. Een opbeetplaatje is een plaatje van kunstharz dat over uw tanden en kiezen wordt geplaatst (boven of onder). Dit plaatje wordt met behulp van een afdruk van uw boven- en ondergebit gemaakt. Het opbeetplaatje vermindert de belasting van de kaakspieren en het kaakgewricht. Soms is er nog een andere reden voor het geven van een opbeetplaatje, bijvoorbeeld tandenknarsen.

Fysiotherapie

Wanneer uw klachten zijn ontstaan door het verkeerd bewegen en/of gebruik van de onderkaak, kan de fysiotherapeut u behandelen. Dit is een fysiotherapeut die hiervoor speciaal is opgeleid. Er wordt u uitgelegd wat verkeerde bewegingen zijn en wat verkeerd gebruik is. Het is mogelijk om door oefeningen verkeerde mondbewegingen te veranderen. Mondbewegingen zijn, net als lopen, onbewuste bewegingen. Om deze bewust te kunnen veranderen is het belangrijk, dat u de opgegeven oefeningen meerdere malen per dag oefent, bij voorkeur voor de spiegel.

Bij veel pijn kan de fysiotherapeut proberen uw klachten te verminderen met behulp van massage en/of apparatuur.

Pijnbestrijding

Als u ernstige pijnklachten heeft, is het belangrijk dat u onderstaande aanwijzingen opvolgt. Uw behandelaar 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.

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.

Eventuele andere oefeningen worden, zo nodig, voorgedaan en met u geoefend.

Tot slot

Tijdens kantooruren kunt u bij vragen contact opnemen met de polikliniek kaakchirurgie.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Kaakchirurgen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 11

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 51

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

