



Kaakgewrichtsklachten

Advies & oefeningen

Over het algemeen zijn kaakgewrichtsklachten, een beperkte mondopening en/of pijnlijke kauwspieren meer hinderlijk dan problematisch. Vooral het afbijten, kauwen, praten, lachen, geeuwen 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 problemen worden gebruikt. Bij ongeveer 20% tot 33% van de mensen maakt de kaak weleens een (knappend) geluid. Dit is geen teken van artrose of slijtage, dit is ook niet schadelijk. Om uw klachten te verminderen is het belangrijk dat de kaakgewrichten en de kauwspieren zo veel mogelijk rust geeft. Dat wil zeggen, niet zwaar belasten maar wel bewegen.

Algemene adviezen

- Probeer het wijd openen van uw mond te vermijden zoals bijvoorbeeld geeuwen. Ondersteun indien nodig de kaak om de pijnlijke maximale opening te vermijden.
- Als u eet gebruik dan niet de voortanden. Voor de kaken is het rustiger om met de hoektanden of kiezen voedsel af te bijten en te kauwen.
- Neem kleine hapjes, snij een appel bijvoorbeeld in stukjes en hap deze niet af.
- Probeer gedurende 6 weken hard en taai voedsel te vermijden. Denk hierbij aan noten, muesli, harde koekjes, rood vlees, rauwe wortelen, kauwgom, harde broodjes, snoepjes/dropjes en vlees met bot erin. Dit zijn voorbeelden, maar deze regel geldt voor al het voedsel die uw klachten provoceren.
- Vermijd gewoontes als nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen.
- Let er tijdens het eten op dat u kauwt met de pijnlijke kant, ook al mist u hier eventueel kiezen. Dit voorkomt kracht in het pijnlijke gewricht. Uiteindelijk moet u beide zijden even veel gebruiken.
- Gebruik uw tanden niet als gereedschap om dingen als balpennen en spijkers mee vast te houden of om draadjes mee door te bijten.
- Informeer eventueel uw tandarts over uw klachten. Bij voorkeur wordt de mondopening tijdens een tandarts onderzoek beperkt tot maximaal 2 minuten achter elkaar.

Pijnbestrijding

Als u pijn heeft op de plaats van de kauwspieren (wangen en/of slapen) kunt u eventueel een "hotpack" gebruiken. Leg deze gedurende ongeveer 15 tot 20 minuten op de pijnlijke plaats en herhaal dit eventueel enkele malen per dag.

Bij pijn in het kaakgewricht (direct voor de gehoorgang) kunt u beter koelen ter pijnstilling. Dit kan eenvoudig met een ijsklontje gewikkeld in een theedoek. Koel gedurende 1 minuut en haal het ijsblokje er dan weer 1 minuut vanaf. Blijf dit afwisselen tot het ijsklontje is gesmolten. Neem eventueel voorgeschreven medicatie volgens het voorschrift in. Gebruik geen andere medicatie zonder overleg met uw behandelend arts.

Ontspannen

Het is van belang dat u ten aller tijden probeert de kaken te ontspannen. Om dit te doen zijn er een aantal dingen waar u op kunt letten:

- De kiezen klemmen niet tegen elkaar en ook de voortanden raken elkaar niet.
- De onderkaak drukt u niet naar voren.
- De tong ligt onder in de mond binnen de tanden van het ondergebit. Druk deze dus niet tegen het verhemelte of de tanden aan.
- Ook de lippen horen iets los van elkaar te zijn.

Hier dient u de hele dag door op te letten! Bij bewust ontspannen zal u vermoedelijk binnen een minuut weer onbewust gaan klemmen.



Kaakgewrichtsklachten

Advies & oefeningen

Oefenen

Het is beter om de oefeningen 4 tot 6x per dag minder intensief te doen dan slechts 1 maal al per dag zeer intensief. Het is de bedoeling dat u de oefeningen rustig uitvoert in een laag tempo. De oefeningen herhaalt u ongeveer 10x en iedere oefening voert 3 maal uit. Bij het oefenen kunt u eventueel voor de spiegel zitten om te zien hoe de kaak beweegt. Tijdens het oefenen kan er zeurende pijn gevoeld worden, dit is geen enkel probleem, let op dat dit geen scherpe pijn is.

Oefeningen bij verhoogde spierspanning

- Probeer de gehele dag met regelmaat op te letten wat u doet met de mond/kaken. Probeer niet te klemmen, de tong vacuum te zuigen tegen het gehemelte etc.
- Wangen bol blazen en weer loslaten, dit lijkt op het blubben van een vis.
- Wangen om en om bolblazen waarbij u geen kracht moet zetten. Het bollen van de wang houdt u ongeveer 5-tellen vast.
- Uitblazen zonder kracht te zetten, dit lijkt sterk op zuchten. Het kan zijn dat uw lippen hierbij trillen.
- Open de mond zo ver als mogelijk is. Probeer nu met u duim en wijsvingers de mond open te duwen, hierbij heeft u een rekkend gevoel rond het kaakgewricht.
- Zet de tongpunt subtiel achter de voortanden van het bovengebitt, dit zou geen kracht moeten kosten. Probeer rustig de mond zo ver mogelijk te openen tot de tong los komt. Zodra dit gebeurt sluit u de mond weer met de tong nog steeds subtiel tegen de voortanden aan. Herhaal het openen en sluiten.

Oefeningen bij beperkte mondopening

- Zet de tongpunt subtiel achter de voortanden van het bovengebitt, dit zou geen kracht moeten kosten. Probeer rustig de mond zo ver mogelijk te openen tot de tong los komt. Zodra dit gebeurt sluit u de mond weer met de tong nog steeds subtiel tegen de voortanden aan. Herhaal het openen en sluiten.
- Beweeg de kaak rustig van links naar rechts, eventueel met een kurk ertussen indien u deze heeft meegekregen.
- Beweeg de kaak rustig van voor naar achter, eventueel met een kurk ertussen indien u deze heeft meegekregen.
- Open de mond zover mogelijk, als u een knap in de kaak heeft moet u deze ervaren hebben, en sluit de mond terwijl u de kaak naar voren blijft houden. U heeft als het ware een onderbeet. Open de mond weer rustig en herhaal dit een aantal keer terwijl u de kaak naar voren blijft houden.

Massage van de kauwspieren

- Zet de wijs, middel en ringvinger op het achterste 1/3de deel van de wangen, net voor uw oorlel. U kunt voelen of u op de spier drukt door zachtjes de kaken op elkaar te bijten. Maak nu rustige draaiende bewegingen zonder dat u veel druk geeft.
- Zet de duim van de tegenovergestelde hand een de binnenkant van uw wang. Ga met de duim langs de wang naar achter tot u een stugge "band" voelt, dit kunt u bevestigen door zachtjes te bijten. Zet nu de wijs en middelvinger tegen de duim aan met daar de spier tussen. Maak zachte masserende bewegingen en draai de spier tussen de vingers. Knijp hierbij niet te hard, het is niet de bedoeling dat dit pijnlijk is. Gevoelig mag uiteraard wel.