

Kaakgewrichtsklachten (oefeningen en adviezen)

In deze folder staat een aantal oefeningen en adviezen bij kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren. Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben. Ze kunnen spontaan ontstaan of door bijvoorbeeld operaties, ongevallen of overbelasting.

Niet alle oefeningen en adviezen in deze folder zijn op u van toepassing. Daarom is voor u aangekruist welke oefeningen en adviezen voor u geschikt zijn. Doet u geen oefeningen die niet geschikt zijn voor u.

Klachten

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 er hinder van 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. 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 nodig 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 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 hieronder aangekruist welke aanwijzingen voor u gelden:

- Als u pijn heeft op de plaats van de kauwspieren (wangen en slapen) dan kunt u zogenaamde 'hotpacks' of warme (vochtige) doeken gebruiken gedurende ongeveer 20 minuten. Deze behandeling kan u als u wilt een paar keer herhalen (bijvoorbeeld 4 keer per dag).
- Als u pijnklachten heeft op de plaats van het kaakgewricht (direct voor 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 telkens 1 minuut het ijsklontje op het kaakgewricht en haal het er vervolgens weer 1 minuut helemaal vanaf. Herhaal deze oefening enkele malen (bijvoorbeeld 4 keer) terwijl u de mond rustig tot halverwege opent en sluit. Raadpleeg uw arts bij afwijkende reacties zoals een zwelling of roodheid.
- 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

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.

Draadoefeningen

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.

Kurkoefeningen: roloefeningen

Doel is het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak.

Neem een kurk van bijvoorbeeld een wijnfles. 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. Neem een kurk van bijvoorbeeld een wijnfles. 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: schuif oefeningen

Doel is het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Neem een kurk van bijvoorbeeld een wijnfles. 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. Neem een kurk van bijvoorbeeld een wijnfles. 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.

Tongspateloefeningen: schuif oefeningen

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.

Tongspateloefeningen: 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. 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

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.

Vragen

HagaZiekenhuis Den Haag

U kunt de afdeling Mond-, Kaak- een Aangezichts chirurgie (MKA) bereiken:

- op werkdagen van 8.00 - 16.30 uur
- telefoonnummer (070) 210 6710

Uitsluitend bij spoedeisende klachten buiten deze tijden: (070) 210 0000, vraag naar de dienstdoende kaakchirurg.

HagaZiekenhuis Zoetermeer

De polikliniek Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie is bereikbaar:

- van maandag tot en met donderdag van 8.00-16.30 uur
- telefoon (079) 346 4355

Buiten bovengenoemde uren neemt u voor spoedeisende zaken contact op met de Spoedeisende Hulp, telefoon: (079) 346 2539.

Meer informatie

www.kaakchirurg.nl

Met dank aan de Nederlandse vereniging Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

118311062023