

Kaakgewrichtsklachten

U heeft een gesprek gehad met de mond-, kaak- en aangezichts chirurg over klachten in uw kaakgewricht. U heeft het advies gekregen uw kaakgewricht zoveel mogelijk rust te geven om deze klachten te verminderen. Hoe u dat kunt doen, leest u in deze folder.

Tips bij kaakgewrichtsklachten

- Probeer uw mond zo min mogelijk wijd te openen, ook als u geeuwt of lacht;
- Als u eet (zoals bijvoorbeeld bij appels of broodjes) gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten;
- Gebruik liever geen hard of taai voedsel maar zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst;
- Een behandeling bij de tandarts of mondhygiënist waarbij u de mond wijd moet openen, mag niet te lang duren;
- Als u kauwt, moet u juist aan die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders teveel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.

Wat kunt u doen tegen pijn?

De mond-, kaak- en aangezichts chirurg vertelt u of het volgende advies voor u geldt. Hij neemt de oefeningen die voor u belangrijk zijn met u door.

- Als u pijn heeft op de plek van de kauwspieren (wangen en slapen) dan kunt u zogenoemde 'hotpacks' gebruiken. Warm de hotpack op en leg hem twintig minuten op de pijnlijke plek. Dit kunt u gedurende de dag herhalen op het moment dat de pijn weer toeneemt.
- Als u pijn heeft op de plek van het kaakgewricht (direct vóór de gehoorgang), dan kunt u beter koelen. U kunt ijsblokjes op de pijnlijke plek leggen, doe dan uw mond tot halverwege open en daarna weer dicht. Doe dit één minuut lang. Haal dan de ijsblokjes van de pijnlijke plek en doe uw mond weer open en dicht gedurende één minuut. Deze oefening herhaalt u vijf keer. Als de klachten desondanks toenemen, moet u uw arts raadplegen.
- Indien u pijnstillers of andere medicijnen heeft gekregen van de arts, gebruik deze dan volgens voorschrift. Indien u nog andere medicijnen gebruikt informeer dan bij uw arts of deze naast elkaar gebruikt kunnen worden.

Hoe oefent u het kaakgewricht?

De mond-, kaak- en aangezichts chirurg vertelt welke oefeningen u moet doen. Het is beter om meerdere malen per dag kort en niet te intensief te oefenen, dan eenmaal per dag lang en intensief. Oefen ongeveer vier keer per dag. Voer de oefeningen rustig uit. De oefeningen gaan als volgt:

- Leun licht achterover met uw hoofd in de nek. Daardoor ontstaat een lichte spanning op de spieren.
- Daarna zet u uw kiezen op elkaar en bijt u zachtjes dicht. U voelt nu spanning in de kauwspieren van de linker- en rechterwang.
- Ontspan daarna de kauwspieren en open uw mond een klein beetje. Hierdoor valt uw mond verder open omdat de gespannen spieren in de hals de onderkaak naar beneden trekken.

- Dit kunt u 5 minuten uitvoeren

Tongspateloefeningen: rekoefeningen

Het doel van deze oefening is om de mondopening te vergroten.

- Neem een stapeltje tongspatels tussen de voortanden. Het stapeltje moet zo groot zijn dat u niet geen hevige pijn voelt. Houdt dit ongeveer vijf tellen vol.
- Schuif nu een volgende tongspatel tussen het stapeltje en houdt dit weer vijf tellen vol.
- Herhaal dit totdat de pijn te heftig wordt.
- Noteer hoeveel spatels u uiteindelijk in uw mond kon houden.

Of

- Plaats de middelvingers direct achter de hoektanden van de onderkaak.
- Plaats de beide duimen direct achter de hoektanden van de bovenkaak. Voer nu vanuit de maximale mondopening met beide handen een 'schaarbeweging' uit.

Massageoefeningen voor de kauwspieren in de wang

Het doel van deze oefening is om de pijnklachten en/of stijfheid van de kauwspieren te verminderen. Het masseren gaat het beste als u met de linkerduim, wijs- en middelvinger de rechterkauwspier en met de rechterduim, wijs- en middelvinger 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 dan de duim iets naar buiten tot u tegen uw 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 vijftien keer van boven naar beneden terwijl u de kauwspier met de duim, wijs- en middelvinger stevig vastpakt.
- Doe hetzelfde aan de andere kant.

Vragen

Heeft u nog vragen, neem gerust contact op met de polikliniek Mondziekten, kaak- een aangezichts chirurgie. Telefoon: 0413 - 40 19 26, route 150.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 8 november 2017