

Kaakgewrichtsklachten

Je hebt met de mond-, kaak- en aangezichts chirurg gesproken over klachten in je kaakgewricht. Het advies is om het kaakgewricht zoveel mogelijk rust te geven zodat de klachten afnemen. In deze folder lees je hier meer over.

Mochten je klachten worden veroorzaakt door tandenknarsen, dan schrijft de kaakchirurg een antiknarsplaatje voor. Je krijgt dan een afspraak om gebitsafdrukken te maken. Met behulp van die afdrukken maakt de tandtechnicus een passend plaatje

In alle andere gevallen is rust voor je kaakgewricht belangrijk. Hoe doe je dat?

Tips bij kaakgewrichtsklachten

- Probeer je mond zo min mogelijk wijd te openen, ook als je geeuwt of lacht;
- Als je eet (zoals bijvoorbeeld bij appels of broodjes) gebruik dan niet je 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 de mond wijd open moet, mag niet te lang duren;
- Als je kauwt, kauw dan juist aan de kant waar het kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders teveel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het gewricht waar je klachten hebt.

Wat doe je tegen pijn?

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

- Heb je pijn op de plek van de kauwspieren (wangen en slapen) dan kun je zogenoemde 'hotpacks' gebruiken. Warm de hotpack op en leg hem 20 minuten op de pijnlijke plek. Herhaal dit door de dag heen wanneer je opnieuw pijn voelt.
- Heb je pijn op de plek van het kaakgewricht (direct vóór de gehoorgang), dan kun je beter koelen. Leg dan ijsblokjes op de pijnlijke plek, open dan de mond tot halverwege en daarna weer dicht. Doe dit 1 minuut lang. Haal dan de ijsblokjes van de pijnlijke plek en doe je mond weer open en dicht gedurende 1 minuut. Deze oefening herhaal je 5 keer. Worden je klachten toch erger, neem dan contact op met de kaakchirurg.
- Als je pijnstillers of andere medicijnen hebt gekregen, gebruik deze dan volgens voorschrift. Als je nog andere medicijnen gebruikt informeer dan bij je arts of deze naast elkaar gebruikt kunnen worden.

Hoe oefen je het kaakgewricht?

De mond-, kaak- en aangezichts chirurg vertelt welke oefeningen je 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 4 keer per dag. Voer de oefeningen rustig uit. De oefeningen gaan als volgt:

- Leun licht achterover met je hoofd in de nek. Daardoor ontstaat een lichte spanning op de spieren.
- Daarna zet je je kiezen op elkaar en bijt dan zachtjes dicht. Je voelt nu spanning in de kauwspieren van de linker- en rechterwang.

- Ontspan daarna de kauwspieren en open de mond een klein beetje. Hierdoor valt je mond verder open omdat de gespannen spieren in de hals de onderkaak naar beneden trekken.
- Dit doe je 5 minuten.

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 je net geen hevige pijn voelt. Houdt dit ongeveer 5 tellen vol.
- Schuif nu een volgende tongspatel tussen het stapeltje en houdt dit weer 5 tellen vol.
- Herhaal dit totdat de pijn te heftig wordt.
- Schrijf op hoeveel spatels je uiteindelijk in de 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 je met de linkerduim, wijs- en middelvinger de rechterkauwspier en met de rechterduim, wijs- en middelvinger de linkerkauwspier masseert.

- Beweeg de duim over de kiezen van de onderkaak totdat je niet verder naar achteren kunt. Je bent dan tegen de achterkant van de onderkaak gestoten
- Beweeg dan de duim iets naar buiten tot je tegen de wang duwt. Om te controleren of je op de juiste plaats zit, bijt je de mond zachtjes dicht terwijl de duim tegen de binnenkant van de wang blijft duwen. Als je op de juiste plaats zit, voel je de kauwspier aanspannen tegen de duim. Daarna beweegt je de duim ongeveer 15 keer van boven naar beneden terwijl je de kauwspier met de duim, wijs- en middelvinger stevig vastpakt.
- Doe hetzelfde aan de andere kant.

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen, neem gerust contact op met de polikliniek mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie. 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: maandag 20 juni 2022