

## Inleiding

Over het algemeen zijn kaakgewrichtsklachten, een beperkte mondopening en/of pijnlijke kauwspieren meer hinderlijk dan gevaarlijk. Vooral afbijten en kauwen van voedsel, drinken, praten, lachen, zingen, gapen, zoenen en tandenpoetsen kunnen hinderlijk zijn. Bij de meeste mensen nemen de klachten na enige tijd af en kan de mond weer zonder problemen gebruikt worden.

Soms kunnen de kaakgewrichtsklachten, de beperkte mondopening en de pijn erg hinderlijk zijn. In dat geval is het belangrijk om oefeningen te doen om een beperkte mondopening groter te laten worden en de pijn te verzachten. Wel is het dan van belang de pijnlijke kaakgewrichten en de kauwspieren enige tijd te ontzien. Dat wil zeggen: niet belasten maar wel bewegen.

In deze folder vindt u een aantal instructies en oefeningen voor als u kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren heeft. Niet alle instructies hoeven voor u van toepassing te zijn. De kaakchirurg zal samen met u aankruisen welke instructies het meest geschikt voor u zijn. Daarnaast is het vaak nodig dat u een aangepast dieet houdt om de kaakgewrichten en kauwspieren te ontzien.

## Oefeningen

### *Algemeen advies*

Bij het oefenen van de mondopening kunt u het best voor de spiegel staan zodat u ziet hoe u de onderkaak beweegt. Het is beter dat u meerdere malen per dag kort en niet te intensief oefent, dan dat u eenmaal per dag zeer intensief oefent. Iedere twee uur of vier keer per dag oefenen is een gebruikelijk oefenschema. Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en iedere oefening  $\pm 10$  keer herhaalt.

### *0 Scharnier oefening*

Doel: het verkrijgen van controle over onderkaakbewegingen tijdens het openen van de mond.

Het naar voren schuiven van de kaakkop in het kaakgewricht wordt bij deze oefening zoveel mogelijk vermeden.

- Plaats uw tong tegen het verhemelte zover mogelijk achter in de mond. Open de mond terwijl de tong het gehemelte blijft raken. Op deze manier zijn er nauwelijks schuifbewegingen in het kaakgewricht.
- Als u deze vorm van bewegen goed beheerst kunt u de tong wat meer voor in de mond tegen het gehemelte doen.
- Als ook deze beweging goed gaat, kunt u de oefening nog eens uitvoeren, maar dan zonder de tong tegen het gehemelte te doen.

### *0 Warmte*

- Als pijnstillers onvoldoende helpen, dan kan het prettig zijn om regelmatig warmte toe te passen op de pijnlijke spieren. Deze warmte kan gegeven worden met een rode lamp of een warmwaterkruik. De warmte moet aangenaam zijn, dus niet te heet. Pas de warmte niet langer dan  $\pm 15$  minuten achter elkaar toe. U kunt de warmte zo vaak toepassen als u wilt.

### *0 IJs*

Soms is het kaakgewricht na het oefenen erg gevoelig. IJsmassage kan dan helpen de kaakgewrichtspijn te verminderen.

- Stop drie of vier ijsklontjes in een washandje. Beweeg het washandje rustig over het pijnlijke gewricht. De normale reacties op kou zijn: een gevoel van koude. Na enige tijd kan een milde pijn ontstaan. Nog weer later treedt pijnstilling en verdoving op. Voordat de pijnstilling bereikt wordt, moet u het ijs dus enige tijd laten inwerken. Als u te snel stopt, zal er geen pijnstilling effect optreden.

## *0 Wat u zelf nog meer kunt doen*

Als u klachten heeft van kaakgewricht en/of kauwspieren, is het belangrijk dat u gewricht en spieren tijdelijk minder gebruikt. Zo min mogelijk belasten wil zeggen dat u geen eten af mag bijten en niet te grote brokken eten mag kauwen. Hieronder volgen nog enige tips.

- Stop alleen kleine hoeveelheden eten in uw mond
- Eet vooral zacht eten of maal het eten fijn met een staafmixer
- Snijd de korstjes van het brood
- Gebruik geen taai of hard eten, zoals taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbroodjes, rauwe wortels etc
- Probeer bij geeuwen de onderkaak te ondersteunen, zodat de mond minder ver opengaat
- Vermijd langdurige kleine belastingen van het kaakgewricht, zoals nagelbijten, kauwgom kauwen, tanden knarsen, kiezen klemmen
- Houd geen spijkers of balpennen tussen de tanden
- Bijt geen draadjes door met uw tanden

## **Tenslotte**

Deze tips zijn algemeen. Als er speciale instructies voor u zijn, bespreekt de specialist die met u.

## **Vragen**

Als u na het lezen nog vragen hebt en als u problemen hebt, kunt u bellen naar de polikliniek voor kaakchirurgie. Het telefoonnummer staat op de afsprakenkaart.

Ziekenhuis St Jansdal  
Wethouder Jansenlaan 90  
Postbus 138  
3840 AC HARDERWIJK  
Telefoon: (0341) 463911  
E-mail: [www.stjansdal.nl](http://www.stjansdal.nl)

Uitgave:  
Patiëntenvoorlichting  
Harderwijk, juni 2000

CAZ KC 08.06.00

**Kaakchirurgie**  
**Instructies bij kaakgewrichtsklachten**  
**en/of pijnlijke kauwspieren**