


**Mond
Kaak
Aangezichtschirurgie**
Midden Nederland

Kaakgewrichtklachten instructie

MKA Chirurgen:

Philip Broers (*kaakchirurg*)

Erwin Kruizinga (*kaakchirurg, implantoloog**)

Carla Robben (*kaakchirurg*)

Jan Willem de Ruiter (*kaakchirurg, implantoloog**)

Márton Vidra (*kaakchirurg, implantoloog**)

Albert Wittkamp (*kaakchirurg, oncoloog*)

* NVOI geregistreerd



Kaakgewrichtklachten.

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.

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.

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.

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 pijn demping en verdoving op. Voordat de pijn demping bereikt wordt, moet u het ijs dus enige tijd laten inwerken. Als u te snel stopt, zal er geen pijn dempend effect optreden

Ziekenhuis Meander Medisch Centrum Amersfoort:

Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort
Tel. Algemeen: 033 - 850 5050 Afspraken: 033 - 850 60 70

Ziekenhuis St Jansdal:

Wethouder Jansenlaan 90
3844 DG Harderwijk
Tel. Algemeen: 0341 - 463911 Afspraken: 0341 - 463890

Meer informatie vind u op :
www.mkamidnederland.nl