

Klachten aan het kaakgewricht

Inleiding

U heeft klachten in het kaakgewricht, die worden veroorzaakt door overbelasting of verkeerde belasting van de kauwspieren. De functie van het kaakgewricht is hierdoor verstoord. Soms merkt u dit door een 'knap' in het kaakgewricht.

In deze folder leest u meer over de behandeling van deze klachten. De behandeling bestaat uit instructies, oefentherapie of een splinttherapie (of een combinatie hiervan). Hiermee verminderen we de belasting van de kauwspieren en het kaakgewricht. De kaakchirurg geeft aan welke behandeling voor u van toepassing is.

Instructies

Onderstaande instructies zijn bedoeld om het kaakgewricht te ontlasten. Deze dient u gedurende twee maanden te volgen:

- Probeer de mond niet wijd te openen. Geef de kauwspieren zoveel mogelijk rust. Geen kauwgom kauwen!
- Gebruik bij het eten de voortanden niet om iets af te bijten (zoals bij appels en broodjes).
- Het is belangrijk dat u zacht voedsel eet, vergelijkbaar met de stevigheid van een banaan (dus geen hard voedsel).
- Vermijd bewegingen waarbij de kaak te ver naar voren komt (zoals nagelbijten, velletjes afbijten, potlood of pen bijten).
- Druk bij geeuwen direct de handpalm tegen de kin om het verder opengaan van de mond tegen te gaan.
- Kauw bij voorkeur aan de kant van het pijnlijke gewricht.
- Houd een warmtecompres tegen de pijnlijke kant voor verlichting van de klachten.

Oefentherapie

Onderstaande oefeningen voert u uit voor een spiegel:

1. In het midden van de spiegel plakt u van boven naar beneden een zwarte lijn (bijvoorbeeld met plakband)
2. Ga recht voor de spiegel zitten en doe de tanden iets van elkaar, zodat deze elkaar net niet raken.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

3. Doe de lippen iets van elkaar, zodat het midden tussen de bovenste en onderste snijtanden te zien is. Houd het hoofd zo dat de draad van de spiegel precies samenvalt met het midden van de snijtanden.
4. Rol nu de tongpunt zover mogelijk naar boven en naar achteren, zodat de tongpunt het verhemelte raakt. De tong moet in deze positie blijven, ook al kost u dit veel moeite.
5. Beweeg de onderkaak nu open en dicht. De onder- en boventanden mogen elkaar daarbij niet raken. Probeer dit zo ontspannen mogelijk te doen.
6. Let er in de spiegel ook goed op dat u niet naar links of naar rechts afwijkt.

Herhaal deze oefening minimaal driemaal per dag gedurende 5 minuten ('s ochtends, 's middags en 's avonds). Hoe vaker u oefent, hoe beter.

Na 3 tot 4 dagen doet u alles op dezelfde manier, maar nu opent u hierbij langzaam de mond. Blijf vooral goed in de spiegel kijken om te controleren of de onderkaak niet naar links of naar rechts afwijkt. In het begin zal dit moeilijk zijn zodat het recht openen slechts een klein stukje zal lukken. Probeer iedere dag iets verder en sneller te openen. In het algemeen zal na ongeveer 8 tot 10 dagen de mond snel en zonder slingerende beweging geopend kunnen worden.

Al na enkele dagen zult u de oefeningen zodanig beheersen, dat u deze handleiding niet meer nodig heeft. U kunt zelfs gaan oefenen zonder spiegel. Geleidelijk aan kunt u ook proberen de onderkaak te bewegen, zonder daarbij de tong naar achteren te brengen.

Splinttherapie

Een splint is een beetplaatje, dat precies over uw tanden past. Uw specialist geeft u een splint om de belasting van de kauwspieren en het kaakgewricht te kunnen verminderen. Kaakklemmen of tandenknarsen is vaak de reden om een splint te geven.

1. De eerste twee weken (week 1 en 2) moet u de splint zo mogelijk 24 uur per dag dragen. Voor het slapen en na het eten moet u de splint reinigen.
2. De volgende twee weken (week 3 en 4) moet u de splint 's nachts dragen. Als u overdag regelmatig de kiezen op elkaar zet moet u de splint ook dragen.
3. Daarna (week 5 en 6) moet u de splint 's nachts dragen.
4. In week 7 en 8 moet u de splint om de andere nacht dragen. Na deze 8 weken krijgt u een controle afspraak.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek kaakchirurgie, telefoonnummer (040) 888 84 70.