



Kaakgewrichtsklachten

Oefeningen en pijnbestrijding

Over het algemeen zijn kaakgewrichtsklachten, een beperkte mondopening en pijnlijke kauwspieren meer hinderlijk dan gevaarlijk. Vooral bij afbijten, kauwen, drinken, tandenpoetsen, praten, lachen, geeuwen, zingen en zoenen kunt u er hinder van ondervinden. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd weer af en kan de mond weer zonder noemenswaardige hinder worden gebruikt.



Welke oefeningen zijn geschikt voor u?

Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben. Ze kunnen het gevolg zijn van operaties, ongevallen, injecties of overbelasting, maar ze kunnen ook spontaan ontstaan.

Vanwege deze uiteenlopende oorzaken hoeven niet alle oefeningen die in dit informatieblad staan, geschikt voor u te zijn. De kaakchirurg geeft aan welke oefeningen geschikt voor u zijn. Doe geen oefeningen die niet geschikt voor u zijn.

Algemene adviezen

- Om uw klachten te verminderen, is het belangrijk dat u de kaakgewrichten en de kauwspieren zoveel mogelijk rust geeft. Dat wil zeggen: wel bewegen, maar niet te zwaar belasten.
- Vermijd het breed openen van uw mond, ook als u geeuwt of lacht. Ondersteun zo mogelijk de onderkaak of plaats uw tong zo ver mogelijk achter in de mond tegen uw gehemelte, zodat de mond minder ver open gaat.
- Als u eet, gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten. Voor het kaakgewricht is het minder belastend als u voedsel met uw hoektanden afbijt.
- Stop kleine hoeveelheden voedsel in de mond.
- Eet geen erg hard of taai voedsel, zoals taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbrood, rauwe wortels en dergelijke.
- Soms is het beter alleen zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst te eten of het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer te malen.
- Vermijd langdurige belastingen van het kaakgewricht door gewoonten als nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen.
- Gebruik uw tanden niet als gereedschap om dingen, bijvoorbeeld balpennen of spijkers, vast te houden of om draadjes door te bijten.
- Als u kauwt, moet u juist aan die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders te veel schuine belasting komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.
- Het is belangrijk om bij een eventuele behandeling uw tandarts te informeren over uw klachten: u mag uw mond niet te lang breed openen.

Pijnbestrijding

Als u ernstige pijnklachten heeft, is het belangrijk dat u onderstaande aanwijzingen opvolgt. De kaakchirurg heeft met u besproken of deze aanwijzingen ook voor u gelden.

- Als u pijn heeft bij de kauwspieren (bij de wangen en slapen), kunt u gedurende ongeveer twintig minuten een zogenaamde hot pack tegen de pijnlijke plek houden. Deze behandeling kunt u desgewenst enkele keren per dag herhalen. Een hot pack of warmtekussentje krijgt u bij drogist of apotheek.
- Als u pijnklachten heeft bij het kaakgewricht (direct vóór de gehoorgang), dan helpt kou beter. Een ijsklontje gewikkeld in een theedoek is een goede manier om een koud behandeling uit te voeren. Hou het in de theedoek gewikkelde ijsklontje afwisselend één minuut op het kaakgewricht, en dan weer een minuut niet. Herhaal dit enige malen terwijl u de mond rustig tot halverwege opent en sluit. Raadpleeg uw arts wanneer er afwijkende reacties optreden.
- Neem de eventueel voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift in. Gebruik geen andere medicijnen zonder overleg met uw behandelend arts.

Oefeningen

Het is beter om meerdere malen per dag kort en niet te intensief te oefenen, dan eenmaal per dag lang en intensief. Ongeveer vier keer per dag is een goed oefenschema.

Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en ongeveer tien maal herhaalt. U kunt het beste voor de spiegel gaan staan of zitten, zodat u ziet hoe de onderkaak beweegt.

Het is onvermijdelijk dat u tijdens het oefenen enige pijn ervaart. De pijn mag niet te heftig zijn, maar zonder enige pijn is de oefening meestal niet effectief.

Scharnieroefeningen

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

Leg de middel- en wijsvinger van uw linker- of rechterhand bij het kaakgewricht (direct voor de gehoorgang). Plaats uw tong zo ver mogelijk achter in de mond tegen uw gehemelte.

Terwijl u de tong tegen de achterkant van uw gehemelte houdt, opent en sluit u voorzichtig de mond. Zo nodig kunt u de onderkaak nog ondersteunen door uw elleboog op tafel te plaatsen en met de andere handpalm zachtjes tegen uw kin te drukken. Op deze manier vinden er nauwelijks schuifbewegingen plaats in het kaakgewricht.

Als u deze vorm van bewegen goed beheerst, kunt u de tong wat meer voor in de mond tegen het gehemelte plaatsen.

Draadoefeningen

Doel: het weer recht open en dicht doen van de mond.

Zet met een viltstift met afwasbare inkt één stip op de punt van uw neus en één midden op uw kin. Maak aan een donker draadje garen een klein voorwerp, bijvoorbeeld een balpen, vast.

Plak de draad met een stukje plakband op een spiegel. Zo ontstaat een rechte verticale lijn. Ga zodanig voor de spiegel zitten of staan dat de stippen op uw neus en kin op de lijn vallen.

Open en sluit de mond nu een stukje en zorg ervoor dat zowel de stip op uw neus als de stip op uw kin op de lijn blijft.

Als u deze vorm van bewegen goed beheerst, kunt u de mond wat verder open doen. Open de mond echter niet heel wijd.

Kurkoefeningen: roloefeningen

Doel: het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak.

Neem een kurk van een wijnfles. Teken met balpen een pijl op de achterkant van de kurk.

Ga voor de spiegel staan en klem de kurk tussen uw voortanden, zodanig dat de pijl omhoog wijst en zichtbaar is in de spiegel. Beweeg nu de onderkaak van links naar rechts.

Probeer de pijl op de kurk tijdens het heen weer bewegen van de onderkaak even ver naar rechts als naar links te laten wijzen.

Tongspateloefeningen: schuifoefeningen

Doel: het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Ga voor de spiegel staan en klem de tongspatel plat tussen uw voortanden. Houdt de spatel met een hand vast.

Beweeg de onderkaak zijwaarts, afwisselend even ver naar links en als naar rechts en houdt de onderkaak in de eindstand even vast.

Beweeg daarna de onderkaak naar voren en weer terug en houdt de onderkaak in de eindstand weer even vast.

Kurkoefeningen: schuifoefeningen

Doel: het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Neem een kurk van een wijnfles. Ga voor de spiegel staan en klem de kurk tussen uw voortanden.

Zorg ervoor dat de kurk naar voren wijst. Beweeg nu de onderkaak naar voren. Als u het goed doet, ziet u de kurk omhoog wippen.

Tongspateloefeningen: rekoefeningen

Doel: het vergroten van de mondopening.

Neem een stapeltje tongspatels (bijeengehouden door een elastiekje) tussen uw voortanden. Het stapeltje moet zo groot zijn dat u net geen (hevige) pijn voelt. Houd het stapeltje ongeveer vijf tellen tussen uw voortanden.

Schuif nu een extra tongspatel tussen het stapeltje en hou dit opnieuw ongeveer vijf tellen vol.

Herhaal deze procedure totdat de pijn te hevig wordt. Noteer per dag wat het maximale aantal spatels was.

Massageoefeningen voor de kauwspieren in de wang.

Doel: het verminderen van de pijnklachten of stijfheid van de kauwspieren in de wang.

Het masseren gaat het best als u met de linker duim de rechter kauwspier en met de rechter duim de linker kauwspier masseert.

Ga met uw duim over de kiezen van uw onderkaak totdat u niet verder naar achteren kunt. U bent dan tegen de achterkant van de onderkaak gestoten.

Beweeg vervolgens de duim iets naar buiten tot u tegen de 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 vijf keer van boven naar beneden terwijl u tegen de kauwspier in de wang blijft duwen. Doe datzelfde daarna aan de andere kant.

Contact

Als u na het lezen van dit informatieblad nog vragen heeft, neem dan contact met ons op.

**Polikliniek Mondziekten, Kaak- en
Aangezichts chirurgie**

043 -387 52 00 / 387 65 43 tijdens kantooruren

Websites

- mka-chirurgie.mumc.nl
(<https://mka-chirurgie.mumc.nl>).
- www.mumc.nl (<https://www.mumc.nl>).
- gezondidee.mumc.nl
(<https://gezondidee.mumc.nl/>).