

Verminderde mondopening

Spateloefening

In overleg met uw kaakchirurg, tandarts of mondhygiënist gaat u thuis oefeningen doen met houten mondspatels. Dit zal ervoor zorgen dat de mondopening groter zal worden.

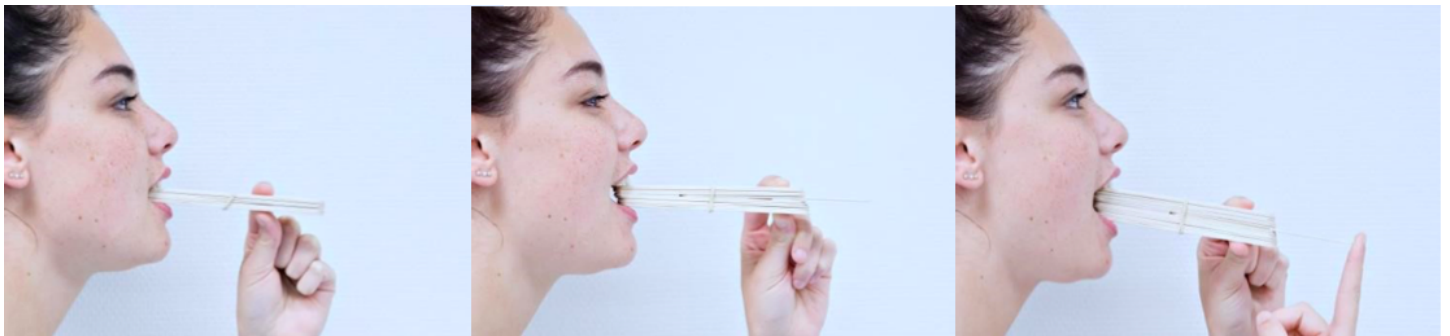
Vorbereiding

Gebruik eventueel vooraf 8 tot 10 minuten een warmteapplicatie (bijvoorbeeld een kruik) op de wangen om de spieren op te warmen.

Meet vooraf de maximale mondopening met een liniaal en noteer deze.

Spateloefening

- Plaats het maximum aantal spatels (bijeengehouden door een elastiekje) tussen de tanden.
- Laat dit 10 tot 15 seconden rusten.
- Schuif daarna één voor één een spatel tussen de andere spatels, wacht tussen iedere spatel 10-15 seconden.
- Ga door met het toevoegen van spatels totdat uw mond niet verder open kan.
- Haal nu de spatels weer uit uw mond.



Herhaal deze oefening 6 tot 8 keer, 5 maal per dag.

Meet na deze oefeningen de maximale mondopening en noteer deze.

Deze oefening blijft u doen zolang u last heeft van een verminderde mondopening.

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 / 043 - 387 65 43 tijdens
kantooruren

Websites

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

Laatst bijgewerkt op 4 juli 2023