een santeon ziekenhuis

Kaakgewricht: adviezen bij klachten

Problemen met het kaakgewricht en de kauwspieren kunnen veel last veroorzaken. In veel gevallen verdwijnen deze klachten op den duur vanzelf. Soms kunnen oefeningen helpen.

Klachten aan het kaakgewricht kunnen allerlei oorzaken hebben. Soms zijn er duidelijke oorzaken aan te wijzen, zoals een ongeval of overbelasting, maar ze ontstaan ook vaak 'zomaar'.

Algemene adviezen

Zorg dat u uw kaakgewrichten en kauwspieren niet te zwaar belast. U moet ze wel (op de juiste manier) bewegen.

- Open uw mond niet te ver, ook als u gaapt of lacht. Ondersteun daarbij zo nodig uw onderkaak.
- Stop kleine hoeveelheden voedsel in uw mond.
- Bijt voedsel liefst met uw hoektanden en/of kiezen af. Afbijten met de voortanden is belastend voor uw kaakgewricht.
- Vermijd nagelbijten, tandenknarsen, op balpennen kauwen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen. Hiermee belast u uw kaakgewrichten langdurig.
- Gebruik uw tanden niet als gereedschap, bijvoorbeeld om:
  - balpennen of spijkers vast te houden
  - draadjes door te bijten
  - plakband af te scheuren
- Gaat u naar de tandarts? Vertel hem/haar dan over uw klachten. U mag uw mond niet te lang wijd openhouden.

Voedsel

Gebruik geen hard of taai voedsel, zoals taai vlees, oude kaas, nootjes, appels, stokbrood en rauwe wortels. Het kan zijn dat uw arts adviseert om alleen zacht voedsel te nemen, zoals gehakt, puree, appelmoes, soep en brood zonder korst. In dat geval kunt u uw voedsel ook pureren met een staafmixer.

Kauwen

U het beste kauwen aan de kant die voor u het prettigst is en/ of de minste pijn veroorzaakt.

Pijnbestrijding

Neem de voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift in. Gebruik geen andere medicijnen zonder overleg met uw behandelend arts.

Oefeningen

Soms kunnen oefeningen helpen bij problemen met het kaakgewricht. Let bij de oefeningen op de volgende punten:

Oefen liever een aantal keren kort dan één keer lang. Oefen liever een aantal keren 'licht' dan één keer zwaar.

- Vier oefensessies per dag is gebruikelijk.
- Herhaal elke oefening per oefensessie ongeveer 10 keer.
- Voer de oefeningen rustig uit.
- Doe de oefeningen liefst voor de spiegel, zodat u ziet hoe uw onderkaak beweegt.

Tijdens het oefenen kunt u wat pijn voelen. Zonder enige pijn is de oefening meestal niet effectief, maar de pijn mag niet te erg worden.

Scharnieroefening

Het doel: Voorkomen dat de kaakkop naar voren schuift als u uw mond opent.

Oefening: Plaats uw tong tegen het gehemelte, zo ver mogelijk naar achteren. Open uw mond. Zorg dat uw tong de achterkant van het gehemelte blijft raken. Ondersteun zo nodig uw onderkaak door uw elleboog op tafel te zetten en uw handpalm zachtjes tegen uw kin te drukken.

Vervolg: Als u deze beweging goed beheerst, kunt u de tong wat verder naar voren tegen het gehemelte plaatsen.

Draadoefening

Het doel: Uw mond recht openen en sluiten.

Oefening: Zet met een viltstift (met afwasbare inkt!) een stip op uw neuspunt en een stip midden op uw kin. Bind een klein voorwerp (bijvoorbeeld een balpen) vast aan een donkere draad garen. Plak het losse eind van de draad met een stukje plakband op een spiegel. Het gewicht (de balpen) zorgt dat de draad recht naar beneden hangt en een verticale lijn vormt.
Ga zó voor de spiegel zitten dat beide stippen op de lijn vallen. Open (niet te ver!) en sluit uw mond. Zorg dat de stippen op de lijn blijven.

Vervolg: Als u deze beweging goed beheerst, kunt u uw mond wat verder open doen (maar niet heel wijd).

Kurkoefeningen: roloefening

Het doel: Verbetering van de zijdelingse bewegingen van de onderkaak.

Oefening: Neem de kurk van een wijnfles. Teken een pijl op de onderkant van de kurk.
Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen uw snijtanden, zodat de pijl omhoog wijst. Beweeg uw onderkaak van links naar rechts en terug. De kurk rolt daarbij heen en weer. Zorg dat de pijl even ver naar links als naar rechts draait.

Kurkoefeningen: schuifoefening

Het doel: Verbetering van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Oefening: Neem de kurk van een wijnfles. Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen uw snijtanden, zodat hij naar voren wijst. Beweeg uw onderkaak naar voren. Als u het goed doet, ziet u de kurk omhoog wippen.

Tongspatel-oefeningen: schuifoefening

Het doel: Verbetering van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Oefening: Ga voor de spiegel staan en plaats een tongspatel plat tussen uw snijtanden. Houd de spatel met één hand vast. Beweeg uw onderkaak naar rechts en (even ver) naar links. Houd uw onderkaak in de verste stand telkens even stil. Beweeg daarna uw onderkaak naar voren en weer terug. Houd ook nu uw onderkaak in de verste stand even stil.

Tongspatel-oefeningen: rekoefening

Het doel: Het vergroten van de mondopening.

Oefening: Neem een stapeltje tongspatels tussen uw voortanden. Het stapeltje moet zo groot zijn dat u net geen (hevige) pijn voelt. Houd het stapeltje ongeveer 5 tellen vast. Voeg een tongspatel toe en houd het stapeltje weer 5 tellen vast. Herhaal deze procedure totdat de pijn te heftig wordt. Noteer per dag hoeveel spatels u heeft gehaald.

Massageoefening voor de kauwspieren in de wang

Het doel: Verminderen van de pijnklachten en/of stijfheid.

Oefening: Masseer de kauwspier in uw rechterwang met uw linkerduim en omgekeerd. Steek de duim in uw mond. Beweeg uw duim langs de kiezen van uw onderkaak totdat u niet verder naar achteren kunt. Uw duim zit nu tegen de achterkant van uw onderkaak. Druk uw duim iets naar buiten, tegen de wang. Druk uw kaken iets op elkaar. Voelt u de kauwspier tegen uw duim drukken? Dan zit u op de juiste plek. Beweeg uw duim ongeveer 5 keer van boven naar beneden terwijl u tegen de kauwspier blijft duwen. Herhaal deze massage aan de andere kant.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Expertise en ervaring

Bij onze kaakchirurgen en tandartsen kunt u terecht voor alle onderzoeken en behandelingen van klachten, aandoeningen en afwijkingen in en om de mond, het gezicht en de hals. Het specialisme Kaakchirurgie & Mondziekten biedt een breed pakket aan hoogwaardige zorg.

Wij werken nauw samen met de tandarts, huisarts en/of specialist die u heeft doorverwezen naar het St. Antonius Ziekenhuis. Daarnaast werken we nauw samen met de tandartsen van het Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde (CBT) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5924). Op de afdeling is een mondhygiëniste werkzaam.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Kaakchirurgie & Mondziekten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kaakchirurgie-mondziekten)

Contact Kaakchirurgie & Mondziekten **T 088 320 20 00**