



Klachten aan het kaakgewricht

U heeft klachten aan 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 flyer leest u meer over de behandeling van deze klachten.

De behandeling

De behandeling bestaat uit instructies en oefentherapie of splinttherapie - of een combinatie van beide. 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 2 maanden te volgen:

- Probeer de mond niet wijd te openen. Geef de kauwspieren zoveel mogelijk rust. Kauw geen kauwgom!
- Gebruik bij het eten de voortanden niet om iets af te bijten (zoals bij een appel of broodje).
- Vermijd bewegingen waarbij de kaak te ver naar voren komt (zoals nagelbijten, velletjes afbijten, potlood of pen bijten).
- Druk bij het 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 warmtekompres tegen de pijnlijke kant voor verlichting van de klachten.

Oefentherapie

Onderstaande oefeningen voert u uit voor de spiegel:

1. In het midden van de spiegel plakt u van boven naar beneden een donkere lijn (bijvoorbeeld een donkere draad met daarover plakband).
2. Ga recht voor de spiegel zitten en doe de tanden iets van elkaar, zodat deze elkaar net niet raken.
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 op de spiegel precies samenvalt met het midden van de snijtanden.
4. Rol nu de tongpunt zover mogelijk naar boven en naar achteren, zodat deze het gehemelte 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 goed op dat u niet naar links of naar rechts afwijkt van de draad.

Herhaal deze oefening minimaal 3 x per dag gedurende 5 minuten (in de ochtend, middag en avond). Hoe vaker u oefent, hoe beter.

Na 3 tot 4 dagen doet u alles op dezelfde manier. Nu opent u hierbij echter langzaam de mond. Blijf vooral goed in de spiegel kijken om te controleren of de onderkaak niet naar links of rechts afwijkt. In het begin zal dit moeilijk zijn, zodat het recht openen van de mond slechts een klein stukje zal lukken. Probeer uw mond 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.

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.



Spinttherapie

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.

- De eerste 2 weken (week 1 en 2) moet u de splint zo mogelijk 24 uur per dag dragen.
Probeer ook met de splint te eten. Voor het slapen en na het eten moet u de splint reinigen middels een (tanden)borstel met handzeep of afwasmiddel, daarna goed afspoelen met water.
De splint niet met tandpasta poetsen.
- De volgende 2 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.
- In week 5 en 6 moet u de splint 's nachts dragen.
- In week 7 en 8 moet u de splint om de andere nacht dragen.
- Na deze 8 weken komt u terug voor een controleafspraak.

Het kan ook zijn dat het afbouwen niet mogelijk is en dat u de splint altijd 's nachts blijft dragen.

Belangrijke telefoonnummers

Tijdens openingstijden KCE: 040 209 2395

's Avonds of in het weekend (nummer Spoedpost): 040 311 1915

Heeft u vragen?

Heeft u vragen na het lezen van deze flyer, neem dan gerust contact met ons op. u vragen na het lezen van deze flyer, neem dan gerust contact met ons op.

