

PATIËNTEN INFORMATIE

Kaakgewrichtsklachten

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



U bent bij de polikliniek Mondziekten, Kaak en Aangezichts chirurgie in behandeling voor kaakgewrichtsklachten. Deze folder beschrijft een aantal oefeningen en adviezen voor patiënten die kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren hebben.

Pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben, zoals operaties, ongevallen of overbelasting maar kunnen ook spontaan ontstaan. Om uw klachten te verminderen is het belangrijk dat u de kaakgewrichten en de kauwspieren zoveel mogelijk rust geeft.

Algemene adviezen

- U kunt beter het wijd openen van uw mond vermijden, ook als u geeuwt of lacht. Ondersteun zo mogelijk de onderkaak, 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 en/of kiezen afbijt. Stop kleine hoeveelheden voedsel in de mond.
- Eet geen erg hard of taai voedsel. Soms is het beter om alleen zacht voedsel zoals puree, appelmoes en brood zonder korst te eten. Of het voedsel met een staafmixer te malen.
- Vermijd langdurige belasting van het kaakgewricht door gewoonten zoals nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen.

- Als u kauwt , moet u juist aan die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders teveel schuine belasting komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.

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 gebruikelijk oefenschema. Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en ongeveer 10 maal herhaalt. Bij de oefeningen kunt u het beste voor de spiegel staan of zitten, zodat u ziet hoe de onderkaak beweegt. Tijdens het oefenen is het onvermijdelijk dat u enige pijn ervaart.

Scharnieroefening

Het doel van deze oefening is het verkrijgen van controle over de onderkaakbewegingen tijdens het openen van de mond.

- Leg de middelvinger en de wijsvinger van de ene hand voor het oor tegen de huid ter plaatse van het gewricht.
- Plaats uw tong tegen het gehemelte zo ver mogelijk achter in de mond. Open de mond terwijl de tong de achterkant van het gehemelte blijft raken.
- Zo nodig kunt u de onderkaak nog ondersteunen door uw elleboog op tafel te plaatsen en met de andere handpalm zachtjes tegen de kin te drukken.

- Op deze wijze vinden er nauwelijks schuifbewegingen plaats in het kaakgewricht. Als u het goed doet, mag u het kaakkopje tijdens de beginfase van deze oefening (ongeveer 2 cm) niet naar voren voelen komen.

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

Kurkoefeningen

Het doel is het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak.

- Neem een kurk van een wijnfles. Teken een pijl op de onderkant van de kurk.
- Ga voor een spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden, zodat de pijl omhoog wijst.
- Beweeg nu de onderkaak van links naar rechts. Probeer de pijl op de kurk tijdens het heen en weer bewegen van de onderkaak even ver links als rechts te laten wijzen.

Massage oefeningen

Het doel is het verminderen van de pijnklachten en/of de 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. Beweeg de duim over de kiezen van de 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

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stelt u deze dan gerust aan de behandelde chirurg via (010) 291 14 14.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص مآه الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

