

Oefeningen & adviezen bij kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren

Inleiding

Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen verschillende oorzaken hebben zoals een operatie, een ongeval, een injectie of overbelasting. Ook kunnen de klachten spontaan ontstaan.

Vanwege deze uiteenlopende oorzaken hoeven niet alle instructies die in deze brochure staan voor u van toepassing te zijn. De kaakchirurg, tandarts-gnatholoog of fysiotherapeut kruist aan welke instructies en oefeningen het meest voor u geschikt zijn. Houdt u zich aan deze adviezen, en verricht geen oefeningen die niet geschikt voor u zijn.

Het kaakgewricht is een complex gewricht dat zich bevindt tussen de onderkaak en de schedelbasis. Het is het enige gewricht dat een zogenaamde gepaarde beweging maakt, d.w.z. dat het linker- en rechter kaakgewricht tegelijk bewegen.

Oefeningen en adviezen

Over het algemeen zijn kaakgewrichtsklachten, een beperkte mondopening en/of pijnlijke kauwspieren meer hinderlijk dan gevaarlijk. Vooral afbijten en kauwen van voedsel, drinken, praten, lachen, zingen, gapen, zoenen en tandenpoetsen zijn activiteiten waarbij hinder wordt ondervonden. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd of en kan men de mond weer zonder noemenswaardige hinder gebruiken.

Als de kaakgewrichtsklachten, de beperkte mondopening, en de pijn erg hinderlijk zijn is het belangrijk de mondopening door oefening te laten toenemen en de pijn te dempen. Het is in die periode van klachten van belang de pijnlijke kaakgewrichten en de kauwspieren enige tijd te ontzien. Dat wil zeggen: niet overbelasten maar wel bewegen. Voor het ontzien van de kaakgewrichten en de kauwspieren is het vaak noodzakelijk dat u een aangepast dieet houdt.

Algemeen oefenadvies

- Bij het oefenen van de mondopening kunt u het best voor de spiegel staan, zodat u ziet hoe de onderkaak beweegt.
- Het is beter dat u meerdere malen per dag kort en niet te intensief oefent, dan dat u eenmaal per dag zeer intensief oefent. Vier keer per dag is het gebruikelijke oefenschema.
- Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en ongeveer 10 maal herhaalt.

Oefeningen:

Scharnier oefeningen

Doel: Het verkrijgen van controle over onderkaakbewegingen tijdens het openen van de mond. Het naar voren schuiven van de kaakkop in het kaakgewricht wordt bij deze oefening zoveel mogelijk vermeden.

Uitleg: Plaats uw tong tegen het gehemelte zo ver mogelijk achter in de mond met de duim op de kinpunt. Open de mond terwijl de tong het gehemelte blijft raken en duw met de duim de onderkaak naar achteren. Op deze wijze 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. Als u deze beweging eveneens goed beheerst kunt u de oefening nog eens uitvoeren maar dan zonder de tong tegen het gehemelte te plaatsen.

Kurkoefeningen: Bijt en loslaat oefeningen

Doel: Het vergroten van de mondopening.

Uitleg: Plaats een rubberen kurk tussen de snijtanden. Gebruik hiervoor een kurk die er gemakkelijk tussen past. Bijt zachtjes met een gelijkmatige kracht op de kurk en houdt dit ongeveer 6 tellen vol. Hierna ontspant u de kauwspieren en probeert u de mond actief verder te openen. Schuif de kurk iets verder tussen de tanden en houdt de kurk daar een aantal tellen. Bijt weer op de kurk en herhaal de oefening. Tijdens het oefenen is het onvermijdelijk dat u enige rekpijn ervaart. Deze pijn mag niet te heftig zijn, maar zonder enige rekpijn is de oefening niet effectief.

Rol oefeningen

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

Uitleg oefening 1: De mond moet ontspannen zijn en de kiezen niet op elkaar. Zet een vuist op de slaap van uw hoofd, zet de andere vuist tegen de zijkant van uw kin. Beweeg beide vuisten tegen elkaar in. Er ontstaat een zijwaartse beweging van de kaak. Doe dit om en om.

Uitleg oefening 2: Neem de kleinste kurk of een potlood. (Teken met een balpen een pijl op de achterkant van de kurk.) Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden. Plaats de kurk zo 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 en weer

bewegen van de onderkaak even ver naar rechts als naar links te laten wijzen.

Kurkoefening: schuif oefeningen

Doel: Het verbeteren van de voorwaartse beweeglijkheid van de onderkaak.

Uitleg: Neem de kleinste kurk. Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden. Zorg ervoor dat de kurk naar voren wijst en zichtbaar is in de spiegel. Beweeg nu de onderkaak naar voren. Als u het goed doet ziet u de kurk omhoog wippen.

Tongspatel oefeningen: schuif oefeningen

Doel: Het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

Uitleg: Ga voor de spiegel staan en plaats de tongspatel plat tussen de snijtanden. Houdt de spatel met de handen vast. Beweeg de onderkaak zijwaarts, afwisselend even ver naar links als naar rechts, en houd de onderkaak in de eindstand even vast. Beweeg de onderkaak afwisselend naar voren en weer terug en houd daarbij de onderkaak in de eindstand naar voren even vast.

Rekoefeningen voor kauwspieren in de wang

Doel: Het verminderen van pijn klachten en stijfheid van de kauwspieren van de wang.

Uitleg: Om de spier goed te rekken is het belangrijk dat u op de juiste plaats in de wang rekt. De fysiotherapeut legt uit hoe u die plek kunt vinden en zal het met u oefenen. Het rekken gaat het best als u met de linker duim de rechter kauwspier en met de rechterduim de linker kauwspier rekt.

- U beweegt de duim over de kiezen van de onderkaak naar achteren tot u niet verder kunt. U bent dan te-gen de onderkaak aangestoten. U beweegt vervol-gens de duim iets naar buiten tot u tegen de wang aanduwt. Om te controleren of u de juiste plaats zit, bijt u zachtjes de mond dicht terwijl de duim in de wang blijft duwen. Als u op de juiste plaats zit voelt u de kauwspier aanspannen tegen uw duim. Daarna beweegt u rustig met de duim van boven naar bene-den terwijl u tegen de kauwspier in de wang blijft duwen.

- Begin zachtjes met rekken, er kunnen anders verve-lende reacties ontstaan. In de loop van de tijd kunt u de intensiteit van het rekken opvoeren.

- Indien het rekken napijn geeft, kan het aangenaam zijn de kauwspier tijdens het douchen te rekken.

Warmte uitleg: Wanneer pijnstillers onvoldoende helpen, dan kan het prettig zijn om regelmatig warmte toe te passen op de pijnlijke spieren. Als warmtebron kunt u een warmwaterkruik, warme doek of een rode lamp gebruiken. Denkt u er wel om dat het moet gaan om aangename warmte, het mag dus niet te heet zijn. Pas de warmte niet langer dan 15 achter elkaar toe. U kunt dit zo vaak herhalen als u wilt.

IJs uitleg: Soms is het kaakgewricht na het oefenen erg gevoelig. Een ijsmassage kan dan verlichting geven van de kaakgewrichtspijn.

- Plaats 3 à 4 ijsklontjes in een washandje. Beweeg het washandje rustig over het pijnlijke gewricht. De normale reactie op koud is dat er een milde pijn kan ontstaan, nog weer later treedt pijnstilling en verdoving op. Voordat de pijnstilling bereikt wordt moet u het ijs enige tijd laten inwerken. Als u te snel stopt zal er geen pijnstilling optreden. Als het in en in koud is geworden is het doel bereikt. U kunt beter vaker koelen dan te lang.

Wat kunt u zelf nog meer doen

Als u klachten heeft aan het kaakgewricht of de kauwspieren is het belangrijk dat u deze (tijdelijk) ontziet. Dat wil zeggen dat u ze zo min mogelijk belast door geen voedsel af te bijten en niet te grote voedsel brokken te kauwen. Onderstaande adviezen kunnen u hierbij helpen:

- Neem kleine hoeveelheden voedsel per keer uw mond in.
- Eet vooral zacht voedsel, of maal het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer.
- Snijd de korsten van het brood.
- Nuttig geen taai of hard voedsel, zoals taai vlees, oude kaas, noten, harde appels, stokbroden en rauwe wortels.
- Probeer bij het gapen de onderkaak te ondersteunen, zodat de mond minder ver open gaat.
- Vermijd langdurige kleine belastingen van het kaakgewricht zoals nagelbijten, kauwgom kauwen, tanden knarsen en kiezenklemmen.
- Houd geen spijkers of balpennen tussen uw tanden.
- Bijt geen draadjes door met uw tanden.

Tot slot:

Vaak is het noodzakelijk dat u om de kaakgewrichten en kauwspieren te ontzien een aangepast dieet volgt. Voor verdere informatie hierover kunt u altijd contact opnemen met een diëtist.

Naar patiëntenvoorlichting van het AMC te Amsterdam