



# **Kaakgewrichts klachten**

MKA

## **Kaakgewrichtsklachten**

Deze informatie beschrijft een aantal oefeningen en adviezen voor patiënten die kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren hebben. Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben, zoals operaties, ongevallen, injecties of overbelasting, maar kunnen ook spontaan ontstaan. Vanwege deze uiteenlopende oorzaken hoeven niet alle instructies die in deze brochure staan voor u van toepassing te zijn. De kaakchirurg kruist aan welke instructies en oefeningen voor u geschikt zijn. Doet u geen oefeningen die niet geschikt voor u zijn.

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

Om uw klachten te verminderen is het belangrijk dat u de kaakgewrichten en de kauwspieren zo veel mogelijk rust geeft. Dat wil zeggen: niet te zwaar belasten, maar wel bewegen.

### **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.
- Gebruik geen erg hard of taai voedsel, zoals bijvoorbeeld taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbrood, rauwe wortels en dergelijke.
- Soms is het beter om alleen zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst te eten of het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer te malen.
- Vermijd langdurige belastingen van het kaakgewricht door gewoonten zoals nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen. Gebruik uw

tanden niet als gereedschap om dingen, bijvoorbeeld balpennen of spijkers, vast te houden of om draadjes door te bijten.

- Als u kauwt, moet u juist aan die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders te veel ‘schuine belasting’ komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.
- Het is belangrijk om bij een eventuele behandeling uw tandarts te informeren over uw klachten; u mag uw mond niet te lang wijd openen.

## **Pijnbestrijding**

Als u ernstige pijnklachten heeft, is het belangrijk dat u onderstaande aanwijzingen opvolgt. De kaakchirurg heeft met u besproken of deze aanwijzingen ook voor u gelden.

Als u pijn heeft ter plaatse van de kauwspieren (wangen en slapen) dan kunt u zogenaamde ‘hotpacks’ gebruiken gedurende ongeveer 20 minuten. Deze behandeling kan desgewenst enige malen per dag worden herhaald.

Als u pijnklachten heeft ter plaatse van het kaakgewricht (direct vóór de gehoorgang) dan kunt u beter een koude applicatie toepassen. Een ijsklontje gewikkeld in een theedoek is een goede manier om de koudebehandeling uit te voeren. Plaats nu afwisselend gedurende één minuut het ijsklontje op het kaakgewricht en er vervolgens weer helemaal af. Herhaal deze oefening enige malen terwijl u de mond rustig tot halverwege opent en sluit. Raadpleeg uw arts wanneer er afwijkende reacties optreden.

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

## **Oefeningen**

Het is beter om meerdere malen per dag kort en niet te intensief te oefenen, dan éénmaal 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. Deze pijn mag niet te heftig zijn, maar zonder enige pijn is de oefening meestal niet effectief.

## **Scharnieroefeningen**

Doel is het verkrijgen van controle over de onderkaakbewegingen tijdens het openen van de mond. Het naar voren schuiven van de kaakkop wordt bij deze oefening zoveel mogelijk vermeden. Leg de middel-en wijsvinger van de ene hand vóór 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. Zonodig 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 kaakopje tijdens de beginfase (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.

## **Draadoefeningen**

Doel is het weer recht open en dicht doen van de mond. Zet met een viltstift met afwasbare inkt één stip op de neuspunt en één midden op de kin. Maak aan een donker draadje garen een klein voorwerp, bijvoorbeeld een balpen, vast. Plak de draad met een stukje plakband op een spiegel. Zo ontstaat een rechte verticale lijn. Ga zodanig voor de spiegel zitten dat beide stippen op de lijn vallen. Open en sluit de mond nu een stukje zodanig dat de stip op de kin op de lijn blijft. Als u deze vorm van bewegen goed beheerst, kunt u de mond wat verder open doen. Open de mond echter niet heel breed.

## **Kurkoefeningen: rol oefeningen**

Doel is het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak. Neem een kurk van een wijnfles (zonder dop). Teken een pijl op de onderkant van de kurk. Ga voor de 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 naar links als naar rechts te laten wijzen.

### **Kurkoefeningen: schuif oefeningen**

Doel is het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak. Neem een kurk van een wijnfles (zonder dop). Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden. Zorg ervoor dat de kurk naar voren wijst. Beweeg nu de onderkaak naar voren. Als u het goed doet, ziet u de kurk omhoog wippen.

### **Tongspatel-oefeningen: schuif oefeningen**

Doel is het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak. Ga voor de spiegel staan en plaats de tongspatel plat tussen de snijtanden. Houdt de spatel met een hand vast. Beweeg de onderkaak zijwaarts, afwisselend even ver naar links en als naar rechts en houdt de onderkaak in de eindstand even vast. Beweeg daarna de onderkaak naar voren en weer terug en houdt de onderkaak in de eindstand weer even vast.

### **Tongspatel-oefeningen: rekoefeningen**

Doel is het vergroten van de mondopening. Neem een stapeltje tongspatels tussen de voortanden. Het stapeltje moet zo groot zijn dat u net geen (hevige) pijn voelt. Houdt dit ongeveer 5 tellen vol. Schuif nu een volgende tongspatel tussen het stapeltje en houdt dit weer ongeveer 5 tellen vol. Herhaal deze procedure totdat de pijn te heftig wordt. Noteer per dag wat het maximale aantal spatels was. of: Plaats de middelvingers direct achter de hoektanden van de onderkaak terwijl de beide duimen direct achter de hoektanden van de bovenkaak geplaatst dienen te worden. Voer nu vanuit de maximale mondopening met beide handen een 'schaarbeweging' uit.

Na enige seconden aanbijten in deze positie kan derekoefening weer herhaald worden. Tijdens de oefening kan enige pijn optreden die doorgaans na korte tijd weer verdwijnt.

## **Massageoefeningen voor de kauwspieren in de wang**

Doel is het verminderen van de pijnklachten en/of stijfheid van de kauwspieren in de wang. Het masseren gaat het best als u met de linkerduim de rechter kauwspier en met de rechterduim de linkerkauwspier masseert. Beweeg uw 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 5 keer van boven naar beneden terwijl u tegen de kauwspier in de wang blijft duwen. Doe datzelfde daarna aan de andere kant.

## **Bij vragen of problemen kunt u contact opnemen:**

Tijdens kantooruren:

Lokatie Hoorn: 0229-257666

Lokatie Purmerend: 0299-457 685

**Notities:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00603-NL 09-12-2020