

Overbelasting kaakgewricht

Mondziekten, Kaak- en Aangezichtschirurgie

Inleiding

U heeft een afspraak bij de kaakchirurg in verband met kaakgewrichtsklachten. Deze folder geeft algemene informatie hierover.

Vorbereiding

Hou bij de voorbereiding op de behandeling rekening met het volgende:

- neem uw identiteitsbewijs en de verwijzkaart van huisarts of verwijzend arts mee;
- meldt u zich tien minuten voor het afgesproken tijdstip bij de desbetreffende polikliniek;
- u hoeft thuis geen speciale voorbereidingen te treffen. U mag van tevoren gewoon eten en drinken;

Behandeling

Kaakgewrichtsklachten kunnen hinderlijk zijn maar vaak is er geen sprake van ernstige problematiek. De klachten verminderen meestal als u het kauwstelsel zoveel mogelijk ontziet.

Concreet betekent dit:

- de mond nooit te ver openen. Ondersteun uw onderkaak zodat de mond minder ver open gaat;
- niets afbijten met uw voortanden. Gebruik hiervoor uw hoektanden of kiezen;
- kleine hapjes nemen;
- zacht voedsel eten (geen taai vlees of harde broodjes);
- vermijden van langdurige belastingen 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 te veel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft. Als de klachten af nemen is het raadzaam om aan beide kanten te kauwen.

Oefening om de pijn te verlichten

Probeer de mond recht open en dicht te doen (ongeveer 1 cm), met slechts een zuivere scharnierbeweging in de kaakgewrichten. De kaakkopjes mogen hierbij niet naar voren schuiven of uit de kom komen.

Deze oefening kunt u het beste voor de spiegel doen: kijk of uw kin recht op en neer gaat. Houd uw vingers op de kaakgewrichten; als de kopjes uit de kom schieten, voelt u dat direct. Bij het openen van de mond moet u de kin eerst als het ware naar achteren bewegen. Het helpt als u daarbij met uw tong de achterkant van uw gehemelte blijft raken. Open pas daarna uw mond.

Oefen dit driemaal per dag 5 minuten. 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.

Veel gestelde vragen

Wat is de oorzaak van een overbelast kaakgewricht?

Meestal is er niet één oorzaak aan te wijzen maar zijn er meerdere, zoals:

- ongewenste mondgewoontes, zoals nagelbijten, pen bijten, tandenknarsen, kaakklemmen;
- verkeerde kauwgewoonten of aan één kant kauwen;
- slecht passende en sluitende gebitsprothese;
- het niet (meer) goed op elkaar passen van onder- en boventanden, bijvoorbeeld omdat er enkele kiezen of tanden ontbreken;
- een in het verleden doorgemaakte klap of val op de kaken.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

Vragen en contact

Op werkdagen tussen 08:00 en 17:00 uur:

Telefoon 053 487 2720



Buiten deze tijden/spoed:
Telefoon 053 487 2000