

Kaakgewrichtsklachten

craniomandibulaire of temporomandibulaire dysfunctie,
orofaciale pijn

fysiooooo

**Albert
Schweitzer**
ziekenhuis



Inleiding

Het kaakgewricht

Het kaakgewricht is een belangrijk gewricht in ons lichaam. We gebruiken het intensief. De kaakspieren zorgen ervoor dat de onderkaak beweegt en maken dat we kunnen bijten, slikken en kauwen, maar ook spreken, zingen, blazen, geeuwen, lachen en zoenen.

Kaakgewrichtsklachten

Spieren en gewrichten die niet goed functioneren kunnen last veroorzaken. De meest voorkomende klachten van het kaakgewricht en de spieren van het kaakgewricht zijn:

- Pijnlijke en vermoeide kauwspieren,
- Een mond die niet ver genoeg open kan
- Pijn in het kaakgewricht die uitstraalt tot in het hoofd, de nek en de schouders
- Oorpijn
- Druk op het oor
- Tinnitus/oorsuizen
- Duizeligheid
- Aangezichtspijn kaakpijn
- Kiespijnpijnsyndromen

Kaakgewrichtsklachten zijn vaak meervervelend dan gevaarlijk. De klachten treden veelal op bij het afbijten en kauwen van voedsel, bij het tandenpoetsen en bij gapen.

KNO-klachten

Patiënten die doorverwezen worden door de huisarts naar de KNO arts voor oorpijn, oorsuizen en/of duizeligheid worden goed door de KNO arts onderzocht. Als het vermoeden bestaat dat het kaakgewricht of de spieren van het kaakgewricht de oorzaak van de klachten kunnen zijn, zal de KNO arts u doorverwijzen naar een kaakfysiotherapeut te beoordeling en behandeling van uw klachten. De kaakfysiotherapeut, ook wel *orofaciale fysiotherapeut* genoemd, is een gespecialiseerde fysiotherapeut die uitgebreid geschoold is in houdings- en bewegingsproblemen in het hoofd-, hals- en kaakgebied.

Oorzaken

De meest voorkomende oorzaken van kaakklachten zijn

- Tandknarsen of klemmen
- Overrekking van het gewricht na bijvoorbeeld een klap of een ongeluk.
- Slijtage van het gewricht

Adviezen

Adviezen bij kaakklachten

- Eet kleine hoeveelheden voedsel per keer
- Eet vooral zacht voedsel, of maal het bijvoorbeeld met een staafmixer
- Neem geen taai of hard voedsel, zoals taai vlees, noten, harde appels, stokbrood en rauwe wortels
- Kauw bij voorkeur aan de zijde waar de pijn zit
- Ondersteun bij het gapen de onderkaak, zodat de mond minder ver opengaat
- Vermijd gewoonten zoals nagelbijten, kauwgom kauwen, tandknarsen en kiezenklemmen

Oefenen

Kaakgewrichtsklachten kunnen lang duren en erg hinderlijk zijn. Daarom is het belangrijk om oefeningen te doen. Door middel van de juiste oefeningen zullen de pijnklachten verminderen en kunt u uw mond beter en verder openen.

Oefeningen voor de kaak

Ga voor de spiegel staan of zitten. Zo kunt u de bewegingen van de kaak goed zien. Uw kaakfysiotherapeut zal u adviseren welke oefeningen voor u geschikt zijn en hoe vaak u die het beste kunt doen. Probeer in ieder geval de oefeningen 2 tot 3 maal per dag te doen. Bijvoorbeeld rond de maaltijden of voor het naar bed gaan. Forceer niets, houdt de oefeningen kort en ontspan de kaak zo veel mogelijk.

Voorbeelden van oefeningen:

Oefening 1 'Onderkaak ontspannen'

Doel: ontspannen van de kauwspieren

Duur: een halve minuut

Eerst ontspannen... dan oefenen. Zorg eerst dat u uw hoofd, schouders, kaak en mond ontspant. Dit houdt in: tanden en kiezen van de onderkaak raken de bovenkaak niet; de tong is los van de tanden. Hij mag losjes het gehemelte raken. Pak dan uw kin vast en probeer de onderkaak voorzichtig, maar wel redelijk vlot, open en dicht te doen. Doe dit ongeveer een halve minuut.

Oefening 2 'Kauwspieren masseren'

Doel: verminderen van de pijnklachten en beweging van de kaakspier verbeteren

Duur: 1 minuut

Plaats uw gehele duim aan de binnenkant van de wang van de pijnlijke zijde. Bijtdan even de kiezen op elkaar. U voelt dat uw kauwspier zich aanspanst. Dit is het gebied dat u gaat masseren. Duw uw duim zachtjes tegen uw wang. Beweeg dan uw duim van beneden naar boven over de spier achter in uw mond. Gebruikt de vingers van dezelfde hand om de beweging aan de buitenkant te begeleiden. Mogelijk geeft deze oefening in het begin wat zachte pijn. Na een halve minuut moet dit minder worden. Mocht dit niet zo zijn, zet dat wat minder kracht met uw duim.

Oefening 3 'Scharnieroefening'

Doel: verbeteren van de beweging van de onderkaak tijdens bij het openen van de mond

Duur: 30 keer herhalen

Duw uw tong zacht tegen het gehemelte, zover mogelijk achter in de mond. Terwijl u de tong tegen het gehemelte blijft duwen, opent u de mond. Als het nodig is, kunt u de onderkaak steun gevend door, met uw elleboog op tafel, de handpalm zachtjes tegen de kin te drukken. Het kaakgewricht zal bij deze oefening nauwelijks een schuivende beweging maken.

Oefening 4 'Het openen van de mond'

Doel: vergroten van de mondopening

Duur: in overleg met uw fysiotherapeut

Kijk voor u uit; zet uw duim op de voortanden van uw bovenkaak en uw wijsvinger op uw onderkaak. U houdt uw vingers licht gebogen. Duw uw mond zachtjes iets verder open dan mogelijk lijkt en houd dit één seconde vast. Doet het pijn, zet dan wat minder kracht bij het openen van de mond. Sluit de mond half, ontspan de kaak en herhaal de oefening.

Oefening 5 'Zijwaarts bewegen'

Doel: verbeteren van de zijdelingse beweging van de onderkaak

Duur: in overleg met uw fysiotherapeut

Neem een kurk van een wijnfles. Zet een pijl aan de bovenzijde van de kurk. Plaats hem tussen de tanden en zorg ervoor dat de pijl naar boven wijst. Beweeg de onderkaak zo ver mogelijk naar links en houd deze positie een seconde vast. Beweeg de onderkaak dan zo ver mogelijk naar rechts. De pijl moet telkens evenveel naar links als naar rechts wijzen. Is de oefening pijnlijk, voert u hem dan rustiger uit door minder ver naar links en rechts te bewegen.

Vergoeding

- Voor personen onder de 18 jaar geldt dat orofaciale fysiotherapie vanuit de basisverzekering wordt vergoed. Bij kinderen geldt er geen eigen risico.

- Voor vergoeding van de behandeling(en) voor volwassenen gelden dezelfde voorwaarden als voor reguliere fysiotherapie. Normaal gesproken wordt de therapie betaald vanuit de aanvullende verzekering. Om voor vergoeding in aanmerking te komen is het nodig dat u deze aanvullende verzekering heeft afgesloten bij uw zorgverzekeraar.
- Soms is er sprake van een 'chronische indicatie'. Dit is onder andere na een operatieve ingreep of in het geval van een aangezichtsverlamming. Hierbij worden de eerste 20 behandelingen vanuit de aanvullende verzekering vergoed; de hierna volgende behandelingen vanuit de basisverzekering. Om in aanmerking te komen voor een 'chronische indicatie' is wel een verwijzing noodzakelijk. Uw orofaciaal fysiotherapeut kan u hier meer over vertellen.

Informatie, oefeningen en adressen van kaakfysiotherapeuten in onze regio:



<http://www.nvof.nl>

<http://www.defysiotherapeut.com>

fysioooo

Locatie Dordwijk
 Albert Schweitzerplaats 4
 3318 AS, Dordrecht
 De heer W.C.A. van Oosterbosch
 T.078 654 12 57
www.fysioooo.nl

Tandarts/Gnatholoog

Soms kan verwijzing naar een gespecialiseerd tandarts/gnatholoog nodig zijn voor verder onderzoek en behandeling.

<http://www.nvgpt.nl>

NV/GPT

In onze regio:

Tandartspraktijk De Dam, tandartsen te Veldhuis

Dam 53-55, 2952 AB Alblasterdam

Tel 078-6916615

<http://www.tandartsdedam.nl>

Onderdeel van multidisciplinaire team van ErasmusMC.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur naar de polikliniek KNO, tel. (078) 654 71 00. We beantwoorden uw vragen graag. Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De tekst uit deze folder is grotendeels afkomstig (met toestemming) van de NVOF

<http://www.nvof.nl> waarvoor hartelijk dank.