Kaakgewrichtsklachten

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Kaakgewrichtsklachten

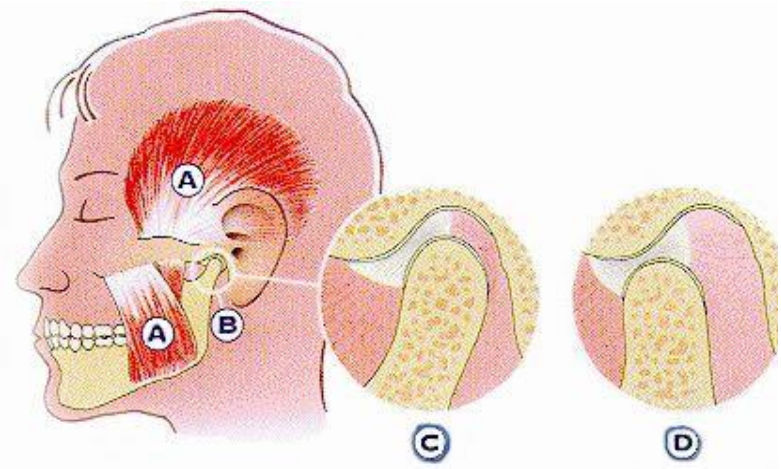
U heeft last van uw kaakgewricht. Uw specialist heeft u uitgelegd dat dit veroorzaakt wordt door een verkeerde beweging van uw onderkaak. In deze folder staan een aantal adviezen en oefeningen om de bewegingen van uw onderkaak te verbeteren en zo uw klachten te verminderen.

Juiste beweging

- ✓ Als u uw mond op de juiste manier opent, begint uw onderkaak met een draaiende beweging. Als u uw mond op deze wijze een beetje opent, voelt u het kaakkopje niet.
- ✓ Op deze manier kunt u de mond open doen totdat u een vinger tussen uw tanden kunt doen.
- ✓ Als u uw mond op de juiste manier opent, kunt u uw mond twee vingerbreedtes openen, zónder dat u het kaakkopje voelt.

Foute beweging

- ✓ Bij het openen van de mond beweegt u uw onderkaak naar voren. Dat is niet goed voor het kaakgewricht.
- ✓ U kunt dit voelen als u uw middelvinger én wijsvingers, voor uw oor, op uw wang legt. Als u uw mond een beetje opent, voelt u een bobbeltje (het kaakkopje) opkomen.
- ✓ Bij een verkeerde belasting van het kaakgewricht verschiet het kaakbeenschijfje. Dat veroorzaakt slijtage en pijn in het kaakgewricht.



A. Kauwspieren
B. Kaakgewricht
C. Kaakgewricht bij een gesloten mond
D. Kaakgewricht bij een geopende mond

De juiste beweging aanleren

❖ Oefening 1

1. Leg uw middel- en wijsvinger van uw ene hand voor uw oor tegen uw wang.
2. Pak met uw andere hand uw kin tussen duim en wijsvinger en druk bij langzaam openen van de mond de kin naar achter. Maak als het ware een onderkin. Als u dit goed doet mag u het kaakkopje niet naar voren voelen komen.

U kunt voor de spiegel controleren of u uw onderkaak rechtlijnig opent.

- ❖ Trek op de spiegel een verticale lijn (bijvoorbeeld met een draad en plakband).
- ❖ Doe één oog dicht en ga zó voor de spiegel staan dat de lijn op de spiegel recht over uw neusrug en uw kin loopt.
- ❖ Doe de oefening opnieuw en zorg ervoor dat het midden van uw kin bij het openen van uw mond, op de lijn blijft.

Doe deze oefening ’s morgens en ’s avonds een aantal minuten.
Het is beter vaak en kort te oefenen. Zo soepel en ontspannen mogelijk. Als u de oefening niet goed doet, hoort en voelt u een knappend geluid in het kaakgewricht óf de oefeningen doen pijn.

❖ Oefening 2

1. Ga opnieuw voor de spiegel met de verticale lijn staan.
2. Doe uw mond iets open en breng de punt van uw tong omhoog en zover mogelijk naar achteren, tegen uw verhemelte aan.
3. Houdt de punt van uw tong op deze plaats en open langzaam uw mond, -recht langs de lijn op de spiegel-.

Doe deze oefening dagelijks 10x achter elkaar.
Open uw mond vervolgens iedere dag ietsje verder en sneller.
U zult merken dat u in het begin uw mond op deze wijze een klein beetje kunt openen.

Regelmatig oefenen

Als u de oefeningen regelmatig uitvoert, kunt u uw kaakbeweging verbeteren. Blijf oefenen totdat u de juiste kaakbeweging heeft aangeleerd. Bedenk dat een verkeerde gewoonte die onbewust is ontstaan, niet zonder moeite is af te leren.

Heeft u na het oefenen pijnklachten?
Dan kunt u een pijnstiller nemen of uw kaakgewricht 10 minuten bestralen met een infrarode lamp (geen hoogtezon) op een afstand van 40 cm van uw kaak.

Doe de oefeningen zo ontspannen mogelijk.
Oefen net zolang tot het vanzelf gaat. Forceer niet.

Heeft u vragen?

Neem dan contact op met de polikliniek Mond-, Kaak en Aangezichtschirurgie (MKA): **010 – 258 59 45**
Bereikbaar op werkdagen tussen 8.30 uur en 16.30 uur:

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**