Behandeling

Adviezen en instructies bij kaakklachten door de MKA-chirurg

Bij kaakklachten kan de MKA-chirurg het advies geven om het kaakgewricht zoveel mogelijk rust te geven. Door rust kunnen de klachten verminderen.

(073) 553 23 30

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Kaakgewrichtklachten

Adviezen en instructies bij kaakklachten

Wat kunt u zelf doen?

U heeft een gesprek gehad met de MKA-chirurg over uw kaakgewrichtsklachten. De MKA-chirurg gaf u het advies om uw kaakgewricht zoveel mogelijk rust te geven om de klachten te verminderen. Hoe kunt u dat het beste doen?

Tips bij kaakgewrichtsklachten

- Probeer uw mond zo min mogelijk wijd te openen, ook als u geeuwt of lacht.
- Als u eet (zoals bij appels of broodjes) gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten. Snij eten in stukjes.
- Eet liever geen hard of taai voedsel, maar zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst.
- Een behandeling bij de tandarts of mondhygiënist waarbij u de mond wijd moet openen, mag niet te lang duren.
- Als u kauwt, moet u juist aan de 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 pijnlijke gewricht.

Pijnbestrijding

Wat kunt u doen tegen de pijn?

De MKA-chirurg vertelt u of het volgende advies voor u geldt.

- Heeft u pijn ter plaatse van de kauwspieren (wangen en slapen)? Dan kunt u ‘hotpacks’ gebruiken. Dit doet u ongeveer 20 minuten en u kunt dit eventueel een paar keer per dag herhalen.
- Heeft u pijnklachten aan het kaakgewricht? Dit gewricht zit vlak vóór de gehoorgang. Dan kunt u beter koelen. Plaats het ijsblokje op uw kaakgewricht. Open uw mond tot halverwege en sluit uw mond daarna weer. U herhaalt dit gedurende één minuut. De volgende minuut haalt u het ijsblokje ervan af. U herhaalt de oefening 5 keer.
- Neem de voorgeschreven pijnstillers in. Gebruik geen andere medicijnen tegelijkertijd zonder overleg met uw

behandelend arts.

- Ontspan de kauwspieren zoveel mogelijk. Dit kunt u op de volgende manieren doen:
    - Zorg ervoor dat de tanden en kiezen van de onderkaak geen contact maken met die van de bovenkaak.
    - Laat de tong ontspannen tegen het gehemelte aanliggen.
    - Vermijd bij acute pijnklachten tijdelijk het eten van hard of taai voedsel

Oefeningen

Welke oefeningen kunt u doen?

De MKA-chirurg vertelt welke oefening voor u van toepassing is. Het is beter om een paar keer per dag kort en niet te intensief te oefenen. We adviseren u om ongeveer 2 keer per dag te oefenen. Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en 2 keer herhaalt.

Hoe oefent u het kaakgewricht?

- U leunt licht achterover met ‘het hoofd in de nek’. Hierdoor ontstaat een lichte spanning in de spieren.
- Vervolgens zet u de kiezen op elkaar en bijt u zachtjes de mond dicht. U voelt nu spanning in de kauwspieren van de linker- en rechterwang.
- Daarna ontspant u de kauwspieren en opent u de mond een beetje. Hierdoor valt de mond verder open. Dit komt omdat de gespannen spieren in de hals de onderkaak naar beneden trekken. Doe dit ongeveer 10 seconden.
- Herhaal deze oefening 5 minuten.

Tongspatel-oefeningen: rekoefeningen

- Het doel van deze oefening is om de mondopening te vergroten.
- Neem een stapeltje tongspatels tussen de voortanden. Het stapeltje moet zo groot zijn dat u net geen (hevige) pijn voelt. Houd dit ongeveer 5 tellen vol.
- Schuif nu een volgende tongspatel tussen het stapeltje en houd dit weer 5 tellen vol.
- Herhaal deze procedure totdat de pijn te heftig wordt.
- Noteer per dag hoeveel spatels u heeft gestapeld.

Of

- Plaats de middelvingers direct achter de hoektanden van de onderkaak.
- Plaats beide duimen direct achter de hoektanden van de bovenkaak. Voer nu met beide handen een ‘schaarbeweging’ uit. Doe dit totdat u niet verder komt.

Massageoefeningen voor de kauwspier in de wang

Met deze oefening vermindert u de pijn en/of stijfheid van de kauwspieren in de wang. Het masseren gaat het beste als u met de linkerduim, wijs- en middelvinger de rechterkauwspier en met de rechterduim, wijs-en middelvinger de linkerkauw- spier masseert. U doet het als volgt:

- Beweeg uw duim over de kiezen van de onderkaak totdat u niet verder naar achteren kunt. U bent zit dan tegen de achterkant van de onderkaak aan.
- Beweeg vervolgens de duim iets naar buiten tot u tegen uw 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 15 keer van boven naar beneden. Met

de duim, wijs-en middelvinger pakt u de kauwspier stevig vast. De MKA-arts oefent dit samen met u.
- Doe dit daarna aan de andere kant.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Met vragen belt u naar de polikliniek Mond-, Kaak- en Aangezichtschirurgie, telefoonnummer: (073) 553 23 30.

Betrokken afdelingen

Mond-, Kaak- en Aangezichtschirurgie (MKA)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/mond-kaak-en-aangezichtschirurgie-mka)

Code MON-040

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis