

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 13.30 - 17.00 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 linkerkauwspier 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 Aangezichts chirurgie, telefoonnummer: (073) 553 23 30.

## Betrokken afdelingen

Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie (MKA)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/mond-kaak-en-aangezichts-chirurgie-mka>)

Code MON-040