

MOND-, KAAK- EN AANGEZICHTSCHIRURGIE

KAAKGEWRICTSKLACHTEN

Rust voor uw kaak

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 u dat kunt doen, leest u in deze folder.

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.
- 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 die kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders teveel 'schuine belasting' komt te staan op de kant van het pijnlijke gewricht.

Wat kunt u doen tegen de pijn?

De MKA-chirurg vertelt u of het volgende advies voor u geldt. Hij neemt de oefening die voor u van toepassing is van tevoren goed met u door.

- Heeft u pijn ter plaatse van de kauwspieren (wangen en slapen)? Dan kunt u zogenaamde 'hotpacks' gebruiken gedurende ongeveer 20 min. Dit kunt u zonodig een paar keer per dag herhalen.
- Heeft u pijnklachten ter plaatse van het kaakgewricht (direct vóór de gehoor-gang)? 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 blokje ervan af. U herhaalt de oefening vijf keer.
- Neem de eventueel voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift in. Gebruik geen andere medicijnen tegelijkertijd zonder overleg met uw behandelend arts. Meld het aan uw arts als u nog andere medicijnen gebruikt.



Hoe oefent u het kaakgewricht?

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 twee keer per dag te oefenen. Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en ongeveer twee keer herhaalt. De oefeningen gaan als volgt:

- 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 tien seconden.
- Deze oefening moet u vijf minuten herhalen.

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. Houdt dit ongeveer vijf tellen vol.
- Schuif nu een volgende tongspatel tussen het stapeltje en houdt dit weer vijf 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 kauwspieren in de wang

Doel van deze oefening is het verminderen van 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 linkerkaak- spier masseert.

- Beweeg uw duim over de kiezen van de onderkaak totdat u niet verder naar achteren kunt. U bent dan tegen de achterkant van de onderkaak gestoten.
- 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 vijftien 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 datzelfde daarna aan de andere kant.

Heeft u vragen?

Dan belt u naar de polikliniek Mondziekten Kaakchirurgie en Aangezichtschirurgie. Op werkdagen van 08.30 - 17.00 uur, telefoonnummer: (073) 553 23 30.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op onze website: www.jbz.nl/mka