

Kurkoefening 1: Vergroten van de mondopening.

Bijt zachtjes en gelijkmatig met uw snijtanden op een rubberen kurk. Houd dit ongeveer 6 tellen vol. Ontspan vervolgens uw kauwspieren en probeer uw mond verder open te doen. Plaats de kurk wat verder in uw mond en herhaal de oefening. U kunt hierbij wat rekpijn ervaren. Dit is normaal, echter mag u geen hevige pijn ervaren.

Kurkoefening 2: Verbeteren van zijdelingse bewegelijkheid van de onderkaak.

Teken op de zijkant van een kurk een pijl. Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen uw voortanden zo dat de pijl omhoog wijst. Schuif nu uw onderkaak naar links en rechts waarbij de pijl op de kurk net zover naar links en rechts wijst.

Kurkoefening 3: Verbeteren van de schuifbeweging van de onderkaak.

Ga voor de spiegel staan en plaats een kurk tussen de voortanden. Schuif nu met de onderkaak naar voren, hierbij ziet u de kurk omhoog wijzen.

Massage oefeningen

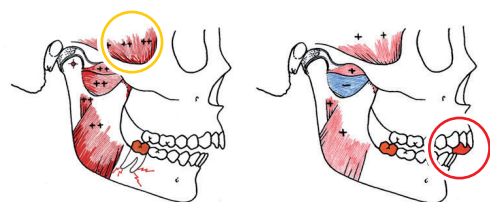
Voor het verminderen van de pijnklachten en/of stijfheid van de kauwspieren. Doe uw mond iets open en schuif uw duim over de kiezen van uw onderkaak naar achteren tot u niet verder kunt. Druk vervolgens de duim tegen de wang aan. Om te controleren of u op de juiste plek zit bijt u zachtjes de kiezen op elkaar terwijl uw duim tegen de wang aan blijft duwen. Als het goed is voelt u met uw duim de kaakspier aanspannen. Beweeg vervolgens uw duim rustig van boven naar beneden terwijl u tegen de kaakspier blijft duwen.

Splint



Soms is een splint nodig om uw situatie te verbeteren. Vooral als u knarst of klemt. Een splint is een uitneembare plaat van doorzichtig kunstharz van 2-3 mm dik, die over de boven- of ondertanden geplaatst wordt en welke gedurende de nacht wordt gedragen. De werking van een splint is erop gericht het tandenknarsen en klemmen te verminderen en het gebit te beschermen tegen de overmatige slijtage als gevolg van de grote krachten die het knarsen met zich meebrengt. Hierdoor krijgen het kaakgewricht en de kaakspieren rust.

Toelichting tandarts



Kosten van de behandeling

De kosten van een splint en een functieonderzoek liggen tussen de € 250,- en € 450,-. De vergoeding varieert per verzekering. U kunt met een door ons opgestelde begroting met bijbehorende codes bij uw zorgverzekering nakijken wat u vergoed krijgt.

Vragen?

Neem dan gerust contact met ons op.

Telefonische bereikbaarheid

Telefoon: 033 - 461 33 34 optie 1
Maandag t/m donderdag: 08.00 -17.30 uur en van 18.30 - 21.00 uur
Vrijdag: 08.00 -15.00 uur

T.X. de Jong
T A N D Z O R G



Kaakgewrichtsklachten

T.X. de Jong
T A N D Z O R G

Arnhemseweg 6, 4e verdieping • 3817 CH Amersfoort • www.mondzorgamersfoort.nu
E receptie@mondzorgamersfoort.nu • T 033 461 33 34

2016-4

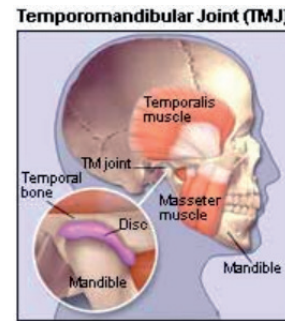
In deze tijd waarbij drukte en stress aan de orde van de dag zijn, krijgen steeds meer mensen last van kaakgewrichtsklachten, pijnlijke kauwspieren en/of aangezichtspijn. Het is niet ongebruikelijk om de kaak weleens te horen klikken of knakken. Behandeling is dan zelden vereist tenzij er meer symptomen zijn.

Wat is TMD

Temporomandibulaire dysfunctie (TMD) is meer dan alleen klikken of knakken van de kaken, TMD is een verzamelnaam voor stoornissen van het bewegingsapparaat van het kauworgaan. Deze kaakaandoening komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en kan chronische pijnen en grote frustraties veroorzaken. Meld uw klachten altijd bij uw tandarts.

Het kaakgewricht

Het kaakgewricht dat de onderkaak met de schedel verbindt, is het temporomandibulaire gewricht (TMJ). Het kaakgewricht bevindt zich vlak voor het oor en bestaat uit een kaakkopje en een kaakkom, met daartussen een kraakbeenschijf (de discus). Deze heeft de functie van stootkussen voor het opvangen van de kauwkrachten en zorgt ervoor dat de mond open en dicht kan. Het linker- en rechterkaakgewricht zijn met elkaar verbonden door de onderkaak, waardoor ze tegelijkertijd kunnen bewegen. Wanneer de discus slijt, de pezen rekken en/of van het kraakbeen loskomen, of de articulatieoppervlakken slijten, kunnen er ernstige pijnklachten optreden.



Kaakgewrichtsklachten

Over het algemeen zijn kaakgewrichtsklachten eerder vervelend dan gevaarlijk. Bij de meeste mensen nemen deze klachten na verloop van tijd weer af. Om uw klachten te verminderen kunt u de adviezen in deze folder opvolgen en een aantal oefeningen doen.

Wat zijn de oorzaken van TMD

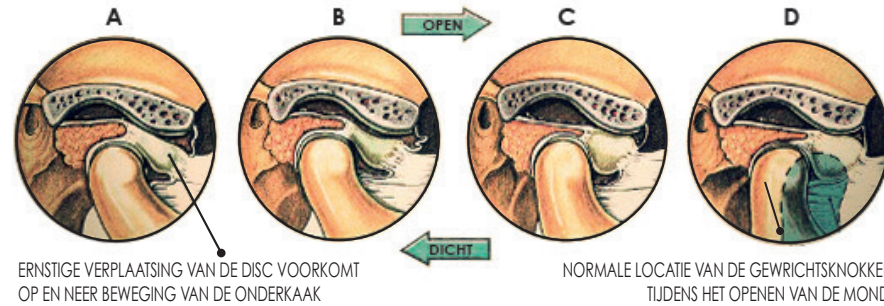
TMD kan meerdere oorzaken hebben. Trauma kan zeker een rol spelen maar ook hormonen kunnen een oorzaak zijn. Tevens kunnen occlusie problemen, waar tanden of kaken niet goed zijn uitgelijnd, leiden tot TMD problemen. Stress, een gespierde onbalans en tanden knarsen zijn ook belangrijke factoren die meespelen. Door deze mondgewoonten of parafuncties kunnen de kauwspieren overbelast raken, pijnlijk worden, vermoeid raken of een uitstralende hoofd-, oor- of kiespijn geven.

Er zijn zelfs uitdrukkingen op gebaseerd: Denk maar aan 'doorbijten' als het moeilijk wordt, 'het voor de kiezen krijgen' of 'op het tandvlees lopen'.

Enkele symptomen van TMD

- beperkt openen en/of sluiten van de kaak;
- bijtproblemen waar tanden niet goed op elkaar aansluiten;
- klik- of knak geluiden bij het openen en/of sluiten van de kaak;
- onderkaak of kaakgewricht kunnen in rust en bij bewegen pijnlijk zijn, lijkt op oorpijn;
- pijn die uitstraalt van de kaak naar het gezicht, schedel, nek of schouders;
- spierpijn, gevoeligheid, stijf of opgezwollen gevoel;

BLOKKERING VAN DE ONDERKAAK TIJDENS OPENEN VAN DE MOND



ERNSTIGE VERPLAATSING VAN DE DISC VOORKOMT OP EN NEER BEWEGING VAN DE ONDERKAAK

NORMALE LOCATIE VAN DE GEWRICHTSKNOKKEL TIJDENS HET OPENEN VAN DE MOND

Adviezen

- Vermijd het wijd open doen van de mond, ook met gapen of lachen. Een tip: als u gaapt, probeer om uw tong tegen uw verhemelte te houden zodat u, uw mond niet te ver opent.
- Bijt eten af met uw hoektanden en/of kiezen. Dit is minder belastend voor de kaak.
- Eet ook kleine hoeveelheden. Het is beter om wat zachter voedsel te eten zoals bijv. gehakt, puree en brood zonder korst.
- Vermijd ook langdurige belasting door gewoontes zoals nagelbijten, kauwgom kauwen of op een pen of potlood kauwen.
- Kauw juist met uw achterste kiezen aan de kant waar u klachten heeft. Dit is belangrijk om 'schuine belasting' te voorkomen.
- Heeft u last van de kauwspieren, plaats dan een 'hotpack' op de kaak voor gedurende 20 minuten. Dit kan een aantal malen per dag worden herhaald.
- Heeft u last ter plaatse van het kaakgewricht dan kunt u beter een koude kompres plaatsen.

Warmte therapie

Uitleg:

Heeft u last van uw kaakspieren en helpen pijnstillers onvoldoende, dan kan het prettig zijn regelmatig warmte op de pijnlijke spieren toe te passen. Als warmtebron kunt u een warmwaterkruik, warme doek of infrarode lamp gebruiken. Denk er wel om dat het aangename warmte moet zijn. Het mag dus niet te heet zijn. Verwarm de plek niet langer dan 15 minuten achter elkaar. U kunt dit net zo vaak herhalen als u wilt.

Koude therapie

Uitleg:

Soms is het kaakgewricht na het oefenen erg gevoelig. Een ijsmassage kan dan verlichting bij kaakgewrichtspijn geven.

- Doe 3 à 4 ijsklontjes in een washandje en beweeg deze rustig over het pijnlijke gewricht. Een milde pijn kan een normale reactie op kou zijn, maar even later treedt pijnstilling en verdoving op. U moet het ijs een poosje laten inwerken voordat er pijnstilling optreedt. Stopt u te snel, dan zal deze koude therapie dus niet het gewenste effect hebben.

Aangezichtspijn

Hierbij dient een onderscheid tussen acute (beperkte duur) en chronische klachten te worden gemaakt. Acute aangezichtspijn kan bijvoorbeeld door kiespijn of door neusbijholteontsteking ontstaan. Meestal kan dit goed behandeld worden door de tandarts of huisarts een bezoek te brengen. Chronische aangezichtspijn is voortdurend aanwezig of komt regelmatig terug.

Oefeningen

Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert. In het begin kan de pijn iets verergeren, maar zou dan geleidelijk moeten afnemen. Het doel van de oefeningen is de spieren los te maken. Het is prettig de oefeningen zittend te doen, eventueel met gebruik van een spiegel.

Herhaal de oefeningen ongeveer tien keer. Eerste week, tweemaal per dag, twee minuten en vanaf de tweede week, meerdere malen per dag, voor 2-3 maanden. Het is beter dat u de oefeningen meerdere malen per dag kort en rustig uitvoert dan dat u eenmaal per dag heel intensief oefent. Vier keer per dag is het gebruikelijke oefenschema.

Scharnieroefening: Controle krijgen over onderkaakbewegingen tijdens het openen van de mond. Plaats uw tong zo ver mogelijk achter in uw mond tegen uw verhemelte. Open uw mond en druk met uw duim de onderkaak naar achteren. Op deze manier vindt er nauwelijks schuifbeweging plaats in het kaakgewricht. Heeft u deze handeling goed onder de knie, doe dan deze oefening met de tong wat meer voor in de mond. Als laatste oefent u zonder de tong tegen uw verhemelte te drukken. Let op dat u met beide kanten gelijk de mond verticaal opent, dus niet schuin naar één kant. Indien uw gewricht knakt betekent dat dat u de oefening niet goed uitvoert. Oefening baart kunst.