

Mondziekten, kaak- en aangezichts chirurgie (MKA)

KAAKGEWRICHTSKLACHTEN



Kaakgewrichtsklachten zijn alle klachten die te maken hebben met een stoornis van het kauworgaan. Het kauworgaan bestaat uit het kaakgewricht, de kauwspieren, het gebit en de bijbehorende bloedvaten en zenuwen. Een ander woord voor kaakgewrichtsklachten is temporomandibulaire dysfunctie(TMD). In deze folder leest u wat de klachten bij TMD zijn en wat eraan te doen is.

KLACHTEN VAN HET KAAKGEWRICT

- Pijn in en om het kaakgewricht. Dit voelt vaak als oorpijn.
- Pijn of vermoeidheid van de kauwspieren.
- Uitstaling van pijn naar het hoofd, de hals, de nek en de schouders.
- Knappend of krakend geluid van het kaakgewricht.
- Beperkte mogelijkheid om de kaak te bewegen, met name bij het openen van de mond.
- Een stijf of dik gevoel rond het kaakgewricht.

OORZAKEN

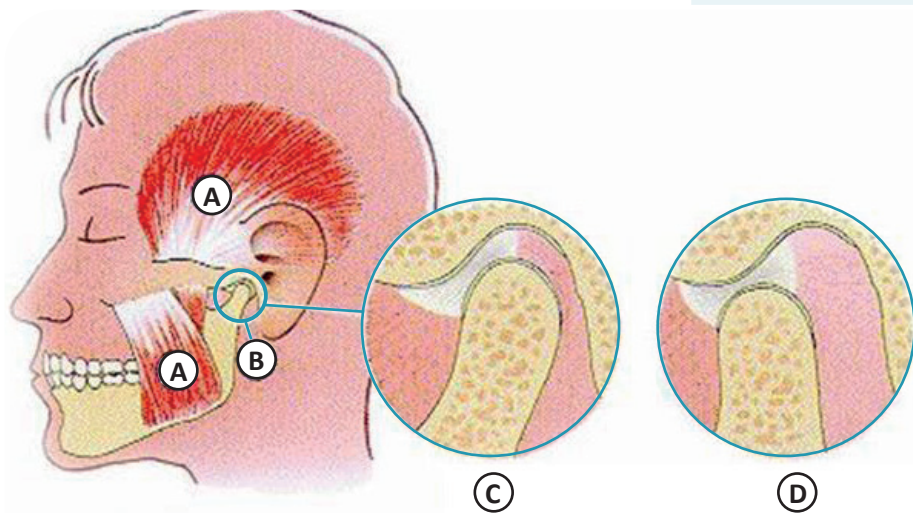
Vaak ontstaan kaakproblemen door overbelasting van de kauwspieren. Overbelasting kan ontstaan door bijvoorbeeld:

- Tandenknersen.
- Klemmen van de kiezen (bijvoorbeeld tijdens het slapen of door stress).
- Kauwgom kauwen.
- Nagel-, wang- of lipbijten.
- Het eten van harde etenswaren (bijvoorbeeld drop, nootjes).
- Stress.

Kaakproblemen kunnen ook te maken hebben met problemen in het gewricht, bijvoorbeeld:

- Na een operatie of ongeval.
- Als het kraakbeenschijfje verschoven of geblokkeerd is.
- Slijtage van het kaakgewricht (artrose).

Kaakgewrichtsklachten, een beperkte mondopening en/of pijnlijke kauwspieren zijn niet echt gevaarlijk, maar wel vervelend. Er zijn activiteiten waarbij u hinder kunt ondervinden, zoals afbijten, kauwen, drinken, praten, lachen, geeuwen, zingen, zoenen en tandenpoetsen. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd weer af.



BEHANDELMOGELIJKHEDEN

•Psychologische hulp

Kaakgewrichtsklachten kunnen ontstaan *en verergerd door stress. De psycholoog kan u leren hoe u met uw stress omgaat, zodat de negatieve gevolgen ervan worden voorkomen of beperkt. Ook kan de psycholoog u leren om te ontspannen bij overmatig klemmen of knarsen.

•Splint

Een splint kan uw kaakgewrichten ontlasten, uw kauwspieren ontspannen en het beschermt uw tanden en kiezen tegen de gevolgen van knarsen. Een splint is een kunststof plaatje dat op boven- of ondergebit wordt gedragen. Uw tandarts kan deze voor u maken.

•Fysiotherapie

Van een fysiotherapeut krijgt u instructies hoe u de mond goed gebruikt en ontspant. Vaak krijgt u oefeningen om thuis zelf de pijnlijke kauwspieren los te masseren en het gewricht soepel te houden.

•Eigen inzet

Uw eigen medewerking is de belangrijkste factor tot een succesvolle behandeling. De oefeningen en adviezen dient u zorgvuldig op te volgen. Dan bent u zo snel mogelijk van de klachten af. Ook voorkomt u klachten in de toekomst.

ADVIEZEN

Om uw klachten te verminderen, is het belangrijk dat u de kaakgewrichten en de kauwspieren zo veel mogelijk rust geeft. Dat wil zeggen: niet te zwaar belasten, maar wel bewegen.

- Vermijd het wijd openen van uw mond, ook als u geeuwt en lacht. Ondersteun eventueel de onderkaak, zodat uw mond minder ver open gaat.
- Gebruik geen hard of taai voedsel.
- Kauw ook aan de kant waar u de klachten hebt.
- Gebruik bij het eten uw hoektanden of kiezen om iets af te bijten.
- Stop met kauwgom kauwen en nagelbijten. Zo voorkomt u dat u uw kaakgewricht langdurig belast.

Op de website www.nvmka.nl kunt u een brochure vinden over kaakgewrichtsklachten. Hierin staan oefeningen en adviezen. Kijk onder Patiënteninformatie, Folders en animaties, Kaakgewrichtsklachten.

MEER INFORMATIE

Heeft u nog vragen, dan kunt u ons gerust bellen. De medewerkers van de polikliniek MKA-chirurgie geven u graag meer informatie.

POLIKLINIEK MONDZIEKTEN, KAAK- EN AANGEZICHTSCHIRURGIE

☎ 0344-674074.

Tijdens kantooruren

ZIEKENHUIS RIVIERENLAND

☎ 0344-674911

Na 16.30 uur en in de weekenden

AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

