

Adviezen bij kaakgewrichtsklachten en kauwspierklachten



U ontvangt deze informatie, omdat u bij de kaakchirurg bent geweest vanwege klachten over uw kaakgewricht en/of de kauwspieren. In deze folder leest u meer over de leefregels en adviezen bij deze klachten. Het is belangrijk dat u de instructies opvolgt voor een zo goed mogelijk resultaat van uw behandeling. Het doel van de behandeling is dat uw kaakgewrichten en kauwspieren zo veel mogelijk rust krijgen, zodat uw klachten verminderen.



Algemene adviezen

- U kunt het wijd openen van uw mond beter vermijden, ook als u geeuwt of lacht. Ondersteun zo mogelijk de onderkaak, zodat uw mond minder ver opengaat.
- Als u naar de tandarts gaat, informeer uw tandarts dan over uw klachten. U mag uw mond namelijk niet lang geopend houden.
- Als u eet, gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten. Voor het kaakgewricht is het minder belastend als u voedsel met uw hoektanden en/of kiezen afbijt. Gebruik liever kleine hoeveelheden voedsel per keer.
- Eet geen erg hard of taai voedsel, zoals taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbrood, rauwe wortels.
- Soms is het beter om alleen zacht voedsel te eten, zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst. U kunt het voedsel ook met bijvoorbeeld een staafmixer vermalen.
- Vermijd langdurige belasting van het kaakgewricht door gewoonten als nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen. Gebruik uw tanden niet als gereedschap om voorwerpen, bijvoorbeeld balpenen of spijkers, vast te houden of draadjes door te bijten.
- Als u kauwt, kunt u het beste kauwen juist aan de kant waar uw kaakgewricht pijn doet. Doet u dit niet, dan komt er te veel 'schuine belasting' te staan op de kant van het gewricht waar u klachten heeft.

Pijnbestrijding

Als u ernstige pijnklachten heeft, is het belangrijk dat u onderstaande aanwijzingen opvolgt. De kaakchirurg heeft met u besproken of deze aanwijzingen ook voor u gelden.

- Als u pijn heeft in of rondom de kauwspieren (wangen en slapen), kunt u een zogenaamde 'hotpack' gebruiken gedurende ongeveer twintig minuten. Deze behandeling kunt u desgewenst enkele malen per dag herhalen.
- Als u pijnklachten heeft in het kaakgewricht direct voor de gehoorgang), kunt u beter een koude behandeling toepassen. Een ijsklontje of 'coldpack' gewikkeld in een theedoek is een goede manier om de koude behandeling uit te voeren. Plaats afwisselend gedurende één minuut het ijsklontje op het kaakgewricht en haal het er vervolgens weer af. Herhaal deze oefening enige malen, terwijl u uw mond rustig half opent en sluit.
- Raadpleeg uw arts wanneer er afwijkende reacties optreden. Neem de eventueel voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift in. Gebruik tegelijkertijd geen andere medicijnen zonder overleg met uw behandelend arts.

Massageoefeningen voor de kauwspieren

Adviezen bij kaakgewrichtsklachten en kauwspierklachten



Massageoefeningen voor de kauwspieren in de wang zijn bedoeld om de pijnklachten en/of stijfheid van uw kauwspieren te verminderen. Masseren gaat het beste als u met uw linkerduim de rechterkauwspier en met uw rechterduim de linkerkauwspier masseert. Beweeg uw duim over de kiezen van de onderkaak totdat u niet verder naar achteren kunt. U stoot dan tegen de achterkant van de onderkaak. Beweeg vervolgens uw duim iets naar buiten tot u tegen uw wang duwt. Om te controleren of u op de juiste plaats masseert, bijt u zachtjes terwijl de duim tegen de binnenkant van de wang blijft duwen. Als u dit goed doet, voelt u de kauwspier aanspannen tegen uw duim. Daarna beweegt u de duim ongeveer vijf keer van boven naar beneden, terwijl u tegen de kauwspier in de wang blijft duwen. Ditzelfde doet u daarna aan de andere kant.

Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de polikliniek Mond-kaak en aangezichtschirurgie: 015 - 260 38 11. De polikliniek is te bereiken van 08:30 uur tot 12:00 uur en van 13:00 tot 16:30 uur.

Bij spoedklachten buiten kantooruren kunt u contact opnemen via het algemene nummer van het Reinier de Graaf: 015 - 260 30 60.