

Kaakgewrichtsklachten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

De KNO-arts heeft met u besproken dat u kaakgewrichtsklachten heeft. In deze folder leest u hier meer over.

Het kaakgewricht

Het kaakgewricht is een belangrijk gewricht. We gebruiken het intensief. De kaakspieren zorgen ervoor dat de onderkaak beweegt. De onderkaak zorgt ervoor dat we kunnen bijten, slikken en kauwen, maar ook praten, zingen, blazen, geeuwen, lachen en zoenen.

Kaakgewrichtsklachten

Spieren en gewrichten die niet goed functioneren kunnen last veroorzaken. De meest voorkomende klachten van het kaakgewricht en de spieren van het kaakgewricht zijn:

- Pijnlijke en vermoeide kauwspieren.
- Problemen met openen van de mond.
- Pijn in het kaakgewricht die uitstraalt tot in het hoofd, de nek en de schouders.
- Oorpijn.
- Druk op het oor.
- Tinnitus/oorsuizen.
- Duizeligheid.
- Aangezichtspijn en/of kaakpijn.
- Kiespijnpijnsyndromen.

Kaakgewrichtsklachten zijn vaak meer vervelend dan gevaarlijk. De klachten ontstaan meestal bij het afbijten en kauwen van voedsel, bij het tandenpoetsen en bij gapen.

Oorzaken

De meest voorkomende oorzaken van kaakklachten zijn

- Tandknarsen of klemmen.
- Overrekking van het gewricht na bijvoorbeeld een klap of een ongeluk.
- Slijtage van het gewricht.

Verwijzing

De KNO-arts heeft u verwezen naar de kaakfysiotherapeut. Deze zal uw klachten verder beoordelen en behandelen.

De kaakfysiotherapeut, ook wel *orofaciale fysiotherapeut* genoemd, is een gespecialiseerde fysiotherapeut die uitgebreid geschoold is in houdings- en bewegingsproblemen in het hoofd-, hals- en kaakgebied.

Adviezen

De algemene adviezen bij kaakgewrichtsklachten zijn:

- Eet kleine hoeveelheden voedsel per keer.
- Eet vooral zacht voedsel of maal het bijvoorbeeld met een staafmixer.
- Neem geen taai of hard voedsel zoals taai vlees, noten, harde appels, stokbrood en rauwe wortels.
- Kauw bij voorkeur aan de zijde waar u pijn heeft.
- Ondersteun uw onderkaak bij het gapen zodat uw mond minder ver opengaat.
- Vermijd gewoonten zoals nagelbijten, kauwgom kauwen, tandknarsen en kiezenklemmen.

Oefenen

Kaakgewrichtsklachten kunnen lang duren en erg hinderlijk zijn. Daarom is het belangrijk om oefeningen te doen. Met de juiste oefeningen zullen de pijnklachten verminderen en kunt u uw mond beter en verder openen.

Oefeningen voor de kaak

Ga voor de spiegel staan of zitten. Zo kunt u de bewegingen van de kaak goed zien. Uw kaakfysiotherapeut adviseert u welke oefeningen voor u geschikt zijn en hoe vaak u die het beste kunt doen. Probeer in ieder geval de oefeningen twee tot drie keer per dag te doen. Bijvoorbeeld rond de maaltijden of voor het naar bed gaan. Forceer niets. Houd de oefeningen kort en ontspan uw kaak zo veel mogelijk.

Voorbeelden van oefeningen:

Oefening 1 'Onderkaak ontspannen'

Doel: ontspannen van de kauwspieren.

Duur: een ½ minuut.

Ontspan uw hoofd, schouders, kaak en mond. Dit houdt in: tanden en kiezen van de onderkaak raken de bovenkaak niet. Uw tong is los van de tanden. Hij mag losjes het gehemelte raken. Pak dan uw kin vast en probeer de onderkaak voorzichtig, maar wel redelijk vlot, open en dicht te doen. Doe dit ongeveer een ½ minuut.

Oefening 2 'Kauwspieren masseren'

Doel: verminderen van de pijnklachten en beweging van de kaakspier verbeteren.

Duur: 1 minuut.

Plaats uw gehele duim aan de binnenkant van de wang van de pijnlijke kant. Bijt dan even de kiezen op elkaar. U voelt dat uw kauwspier zich aanspant. Dit is het gebied dat u gaat masseren.

Duw uw duim zachtjes tegen uw wang. Beweeg dan uw duim van beneden naar boven over de spier achter in uw mond. Gebruik de vingers van dezelfde hand om de beweging aan de buitenkant te begeleiden. Mogelijk geeft deze oefening in het begin wat lichte pijn. Na een ½ minuut moet dit minder worden. Als dat niet zo is, zet dan wat minder kracht met uw duim.

Oefening 3 ‘Scharnieroefening’

Doel: verbeteren van de beweging van de onderkaak tijdens bij het openen van de mond.

Duur: 30 keer herhalen.

Duw uw tong zacht tegen het gehemelte, zover mogelijk achter in de mond. Terwijl u de tong tegen het gehemelte blijft duwen, opent u de mond. Als het nodig is, kunt u de onderkaak steunen door met uw elleboog op tafel, uw handpalm zachtjes tegen uw kin te drukken. Het kaakgewricht zal bij deze oefening nauwelijks een schuivende beweging maken.

Oefening 4 ‘Het openen van de mond’

Doel: vergroten van de mondopening.

Duur: in overleg met uw fysiotherapeut.

Kijk voor u uit. Zet uw duim op de voortanden van uw bovenkaak en uw wijsvinger op uw onderkaak. U houdt uw vingers licht gebogen. Duw uw mond zachtjes iets verder open dan mogelijk lijkt en houd dit één seconde vast. Doet het pijn, zet dan wat minder kracht bij het openen van de mond. Sluit de mond half, ontspan de kaak en herhaal de oefening.

Oefening 5 ‘Zijwaarts bewegen’

Doel: verbeteren van de zijdelingse beweging van de onderkaak.

Duur: in overleg met uw fysiotherapeut.

Neem een kurk van een wijnfles. Zet een pijl aan de bovenzijde van de kurk. Plaats hem tussen uw tanden. Zorg ervoor dat de pijl naar boven wijst. Beweeg de onderkaak zo ver mogelijk naar links en houd deze positie een seconde vast.

Beweeg de onderkaak dan zo ver mogelijk naar rechts. De pijn moet telkens evenveel naar links als naar rechts wijzen. Is de oefening pijnlijk, voer hem dan rustiger uit door minder ver naar links en rechts te bewegen.

Vergoeding

Bij jongeren onder de 18 jaar wordt kaakfysiotherapie vanuit de basisverzekering vergoed. Er is geen eigen risico.

Bij volwassenen gelden dezelfde voorwaarden als voor 'gewone' fysiotherapie. Meestal wordt de therapie betaald vanuit de aanvullende verzekering. U heeft dus een aanvullende verzekering nodig om vergoeding te krijgen.

Soms is er sprake van een 'chronische indicatie'. Dit is onder andere na een operatie of bij een aangezichtsverlamming. Hierbij worden de eerste twintig behandelingen vanuit de aanvullende verzekering vergoed. De hierna volgende behandelingen vanuit de basisverzekering. Om in aanmerking te komen voor een 'chronische indicatie' is wel een verwijzing nodig. Uw kaakfysiotherapeut kan u hier meer over vertellen.

Aanvullende informatie

Informatie, oefeningen en adressen van kaakfysiotherapeuten in onze regio:

- Nederlandse vereniging van orofaciale fysiotherapie:
<http://www.nvof.nl>
- Algemene informatie:
<http://www.defysiotherapeut.com>

- **Fysiooo locatie Dordwijk,**

Tel. (078) 654 12 57

www.fysioooo.nl

- **Tandarts/Gnatholoog**

Soms kan verwijzing naar een gespecialiseerd tandarts/gnatholoog nodig zijn voor verder onderzoek en behandeling.

<http://www.nvgpt.nl>

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur naar de polikliniek KNO, tel. (078) 654 71 00. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De tekst uit deze folder is met toestemming van de NVOF overgenomen. Daar waar nodig is de tekst aangepast aan de situatie in het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2025
pavo 1674