

# Oefeningen en adviezen bij kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren

Inleiding	2
Oefeningen en adviezen	2
Algemeen oefenadvies	2
Oefeningen	3
Wat kunt u zelf nog meer doen	5

## Inleiding

Deze brochure beschrijft een aantal oefeningen en adviezen voor patiënten die kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren hebben. Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben, zoals operaties, ongevallen, injecties of overbelasting. Ook kunnen ze min of meer spontaan ontstaan. Vanwege deze uiteenlopende oorzaken hoeven niet alle instructies die in deze brochure staan voor u van toepassing te zijn. De kaakchirurg of fysiotherapeut kruist aan welke instructies en oefeningen het meest geschikt zijn voor u. Houdt u zich aan hun adviezen, doet u geen oefeningen die niet geschikt zijn voor u.

## Oefeningen en adviezen

Over het algemeen zijn kaakgewrichtsklachten, een beperkte mondopening en/of pijnlijke kauwspieren meer hinderlijk dan gevaarlijk. Vooral afbijten en kauwen van voedsel, drinken, praten, lachen, zingen, gapen, zoenen en tandenpoetsen zijn activiteiten waarbij hinder wordt ondervonden. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd af en kan men de mond weer zonder noemenswaardige hinder gebruiken. Als de kaakgewrichtsklachten, de beperkte mondopening en/of de pijn erg hinderlijk is, is het belangrijk de mondopening door oefening te laten toenemen en de pijn te dempen. Het is in die periode van klachten van belang de pijnlijke kaakgewrichten en de kauwspieren enige tijd te ontzien. Dat wil zeggen: niet belasten, maar wel bewegen. Voor het ontzien van de kaakgewrichten en de kauwspieren is het vaak noodzakelijk dat u een aangepast (zacht) dieet houdt.

## Algemeen oefenadvies

- Bij het oefenen van de mondopening kunt u het best voor de spiegel staan, zodat u ziet hoe u de onderkaak beweegt.
- Het is beter dat u meerdere malen per dag kort en niet te intensief oefent, dan dat u éénmaal per dag zeer intensief oefent. Iedere twee uur oefenen, of vier keer per dag is een gebruikelijk oefenschema.
- Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en iedere oefening ongeveer 10 maal herhaalt.

## Oefeningen

### O Scharnieroefeningen

Doel: Het verkrijgen van controle over onderkaakbewegingen tijdens het openen van de mond. Het naar voren schuiven van de kaakkop in het kaakgewricht wordt bij deze oefening zoveel mogelijk vermeden.

- Plaats uw tong tegen het gehemelte zo ver mogelijk achter in de mond. Open de mond terwijl de tong het gehemelte blijft raken. Op deze wijze vinden er nauwelijks schuifbewegingen plaats in het kaakgewricht. Als u deze vorm van bewegen goed beheerst kunt u de tong wat meer voor in de mond tegen het gehemelte plaatsen. Als u deze beweging goed beheerst kunt u de oefening nog eens uitvoeren maar dan zonder de tong tegen het gehemelte te plaatsen.

### O Kurkoefeningen: bijt- en loslaat-oefeningen

Doel: Het vergroten van de mondopening.

- Plaats een rubberen kurk tussen de snijtanden. Gebruik hiervoor een kurk die er gemakkelijk tussen past. Bijt zachtjes met een gelijkmatige kracht op de kurk en houdt dit ongeveer 10 seconden vol. Hierna ontspant u de kauwspieren en probeert u de mond actief verder te openen. Schuif de kurk iets verder tussen de tanden en houdt de kurk daar een aantal tellen. Bijt weer op de kurk en herhaal

de oefening. Tijdens het oefenen is het onvermijdelijk dat u enige rekpijn ervaart. Deze pijn mag niet te heftig zijn, maar zonder enige rekpijn is de oefening niet effectief.

#### O Kurkoefeningen: rol oefeningen

Doel: Het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak.

- Neem een kleine kurk. Teken met balpen een pijl op de achterkant van de kurk. Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden, zodat dat de pijl omhoog wijst en zichtbaar in de spiegel is. Beweeg nu de onderkaak van links naar rechts. Probeer de pijl op het kurkje tijdens het heen weer bewegen van de onderkaak even ver naar rechts als naar links te laten wijzen.

## Wat kunt u zelf nog meer doen

Als u klachten heeft aan het kaakgewricht of de kauwspieren is het belangrijk dat u deze (tijdelijk) ontziet. Dat wil zeggen dat u ze zo min mogelijk belast door geen voedsel af te bijten en niet te grote voedselbrokken te kauwen. De volgende adviezen kunnen u hierbij helpen:

- stop slechts geringe hoeveelheden voedsel in uw mond;
- eet vooral zacht voedsel
- snijd de korstjes van het brood;
- gebruik geen taai of hard voedsel, zoals taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbroodjes, rauwe wortels;
- probeer bij gapen de onderkaak te ondersteunen, zodat de mond minder ver open gaat;
- vermijd langdurige belastingen van het kaakgewricht zoals nagelbijten, kauwgomkauwen, tanden-knarsen en kiezen-klemmen;
- houd geen spijkers of balpennen tussen uw tanden;
- bijt geen draadjes door met uw tanden.