



## **Oefeningen en adviezen bij kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren**

### **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 de pijn erg hinderlijk zijn, 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 dieet houdt.

### **Algemeen oefenadvies**

- Bij het oefenen van de mondopening kunt u het best voor de spiegel staan, zo dat 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**

### **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.

### **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 6 tellen 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.

### **Kurkoefeningen: rol oefeningen**

#### **Doel**

Het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak.

- Neem de kleinste 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 kurk je tijdens het heen weer bewegen van de onderkaak even ver naar rechts als naar links te laten wijzen.

### **Kurkoefeningen: schuifoefeningen**

#### **Doel**

Het verbeteren van de voorwaartse beweeglijkheid van de onderkaak.

- Neem de kleinste kurk. Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden. Zorg ervoor dat de kurk naar voren wijst en zichtbaar is in de spiegel. Beweeg nu de onderkaak naar voren. Als u het goed doet ziet u het kurkje omhoog wippen.

## **Tongspatel-oefeningen: schuifoefeningen**

### **Doel**

Het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

- Ga voor de spiegel staan en plaats de tongspatel plat tussen de snijtanden. Houd de spatel met de handen vast. Beweeg de onderkaak zijwaarts, afwisselend even ver naar links als naar rechts en houd de onderkaak in de eindstand, even vast.
- Beweeg de onderkaak afwisselend naar voren en weer terug en houd daarbij de onderkaak in de eindstand naar voren even vast.

## **Rekoefening voor kauwspieren in de wang**

### **Doel**

Het verminderen van pijnklachten en stijfheid van de kauwspieren van de wang.

Om de spier goed te rekken is het belangrijk dat u op de juiste plaats in de wang rekt. De fysiotherapeut legt uit hoe u die plek kunt vinden en zal het met u oefenen. Het rekken gaat het best als u met de linkerduim de rechter-kauwspier en met de rechterduim de linker-kauwspier rekt.

- U beweegt de duim over de kiezen van de onderkaak naar achteren tot u niet verder naar achteren kunt. U bent dan tegen de onderkaak aangestoten. U beweegt vervolgens de duim iets naar buiten tot u tegen de wang aanduwt. Om te controleren of u op de juiste plaats zit, bijt u zachtjes de mond dicht terwijl de duim in de wang blijft duwen. Als u op de juiste plaats zit voelt u de kauwspier aanspannen tegen uw duim. Daarna beweegt u rustig met de duim van boven naar beneden terwijl u tegen de kauwspier in de wang blijft duwen.
- Begin met zachtjes rekken, er kunnen anders vervelende reacties ontstaan. In de loop van de tijd kunt u de intensiteit van het rekken opvoeren.
- Als het rekken veel napijn geeft, kan het aangenaam zijn de kauwspier tijdens het douchen te rekken.

### **Warmte**

Als pijnstillers onvoldoende helpen, dan kan het prettig zijn om regelmatig warmte toe te passen op de pijnlijke spieren. De warmte kan gegeven worden met behulp van een rode lamp of een warmwaterkruik. De warmte moet aangenaam zijn, dus niet te heet! Pas de warmte niet langer dan ongeveer 15 minuten achter elkaar toe. U kunt warmte zo vaak toepassen als u wilt.

### **IJs**

Soms is het kaakgewricht na het oefenen erg gevoelig. IJsmassage kan dan verlichting geven van de kaakgewrichtspijn.

- Stop drie of vier ijsklontjes in een washandje. Beweeg het washandje rustig over het pijnlijke gewricht. De normale reactie op koude is eerst een gevoel van koude, na enige tijd kan een milde pijn ontstaan, nog weer later treedt pijn demping en verdoving op. Voordat de pijn demping bereikt wordt, moet u het ijs dus enige tijd laten inwerken. Als u te snel stopt zal er geen pijn dempend effect optreden.

## **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 maar kleine hoeveelheden voedsel in de mond.
- Eet vooral zacht voedsel, of maal het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer.
- 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 kleine belastingen van het kaakgewricht zoals nagelbijten, kauw gom-kauwen, tanden-knarsen en kiezen-klemmen.
- Houd geen spijkers of balpennen tussen uw tanden.
- Bijt geen draadjes door met uw tanden.

## **Tot slot**

Vaak is het noodzakelijk dat u om de kaakgewrichten en kauwspieren te ontzien een aangepast dieet houdt. Voor verdere informatie hierover kunt u de brochure 'Voedingsadvies bij kauwen/ of slikproblemen' van Diëtetiek lezen.

## **Vragen**

Voor meer informatie of bij problemen kunt u tijdens kantooruren bellen met de Roland Bakker, manueeltherapeut, telefoon 06-27362566

Zie voor meer informatie de website: [www.rolandbakker.com](http://www.rolandbakker.com)