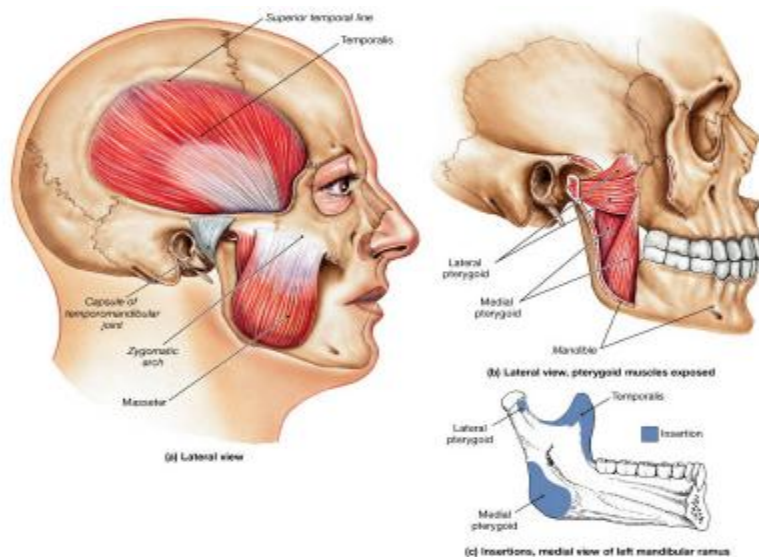




## Het kaakgewricht

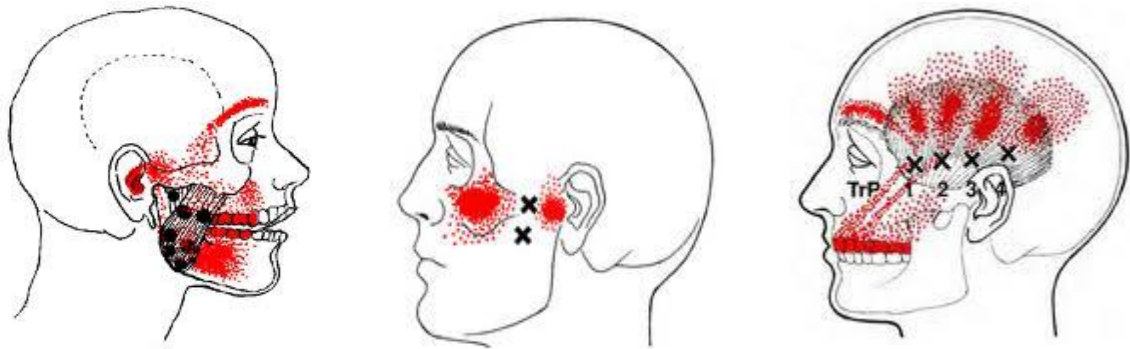
Het kaakgewricht is één van de belangrijkste gewrichten in het lichaam. We gebruiken het intensief. De kauwspieren zorgen ervoor dat de onderkaak beweegt en maken dat we kunnen bijten, slikken en kauwen, maar ook spreken, zingen, blazen, geeuwen, lachen en zoenen.



### Kaakgewrichtsklachten:

Spieren en gewrichten die niet goed functioneren kunnen last veroorzaken. De klachten die het meest voor komen zijn pijnlijke en vermoeide kauwspieren, beperkte mondopening of uitstralende pijn tot in het hoofd, de nek en de schouders. Ook kunnen er kaakgewrichtsgeluiden (crepitaties) optreden zoals knappende of schurende geluiden bij het

openen of sluiten van de mond. Vooral het afbijten en kauwen van voedsel, tandenpoetsen en gapen gaat bij dit soort klachten niet goed.



Uitstraling in het hoofdgebied met triggerpoints.

### Oorzaken:

De meest voorkomende oorzaken van kaakklachten zijn: verkeerde mondgewoontes zoals veelvuldig klemmen of knarsen. Dit wordt bruxisme genoemd. Hierdoor raken de kauwspieren vermoeid. Dit kan leiden tot pijn in de kauwspieren en/of het kaakgewricht. Kaakklachten kunnen ook ontstaan door een overrekking van het gewricht na bijvoorbeeld een klap of een ongeluk. Ook behandelingen bij tandarts of kaakchirurg, waarbij de mond lang open moet blijven, behoren tot de oorzaken. Denk aan orthodontie, waarbij soms de verandering zo groot is dat andere structuren in het hoofd in de "klem" komen. Daarnaast kan het ook komen door slijtage van het gewricht. Ook ontstekingen in het hoofd (bijv. bijholte ontstekingen in je jeugd) kunnen oorzaak zijn van klachten. Ook een belangrijke factor kan de hoofdhouding zijn gecombineerd met slechte romphouding.

### Waarom oefenen en zelfmassage?

Soms kunnen de kaakgewrichtsklachten hardnekkig en erg hinderlijk zijn. In dat geval is het belangrijk om oefeningen te doen. Ze helpen u om uw mond verder te openen en om de pijn te verzachten.

Zelfmassage kunt u de gehele dag tussendoor doen. Niet te vaak want anders irriteert u de kauwspieren. Dit ontspant keer op keer de spieren zodat uw klachten minder kunnen worden. Uw therapeut leert u dit aan. Als u neuriet, dan ontspant de kaak.

## Oefeningen voor de kaak:

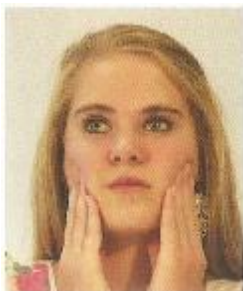
- Onderkaak ontspannen
- Kauwspieren masseren
- Scharnieroefening
- Het openen van de mond
- Zijwaarts bewegen

## Adviezen bij kaakklachten:

- Eet kleine hoeveelheden voedsel per keer
- Eet vooral zacht voedsel, of maal het 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 de pijn zit!
- Ondersteun bij het gapen de onderkaak, zodat de mond minder ver opengaat
- Vermijd gewoonten zoals nagelbijten, kauwgom eten, tandenknarsen of kiezenklemmen.

## Algemene richtlijnen bij de oefeningen:

Houd bij het oefenen uw gezicht en kaken zo ontspannen mogelijk. Voer de oefeningen liefst voor de spiegel uit. Zo ziet u de beweging van uw onderkaak. Uw therapeut bespreekt met u hoe vaak u de oefeningen kunt doen. Veelal geldt: pas de oefeningen 2 of 3 keer per dag toe en doe dit kort en rustig. Probeer routine op te bouwen in het oefenen door ze uit te voeren op een vast tijdstip, bijvoorbeeld na het opstaan, tussen de middag of voordat u gaat slapen.



Oefening 1: Onderkaak ontspannen

*Doel: ontspannen van de kauwspieren. 30 sec.*

Eerst ontspannen... dan oefenen. Zorg eerst dat u uw hoofd, schouders, kaak en mond ontspant. Dit houdt in: tanden en kiezen van de onderkaak raken de bovenkaak niet; de 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 halve minuut.

### Oefening 2: Kauwspieren masseren

*Doel: verminderen van de pijnklachten en beweging van de kauwspier verbeteren.*

Plaats uw gehele duim aan de binnenkant van de wang van de pijnlijke zijde. Bijt dan even uw 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. Ook met de wijsvinger kunt u naar de holte net achter de laatste kies gaan en hier met de tip van de vinger rustig masseren. Ook aan de buitenkant kunt u rond het oor, de wang en onder de kaakhoek masseren. Pijn neemt meestal af binnen 1 minuut.



Fig. 11.46 Massage van de laterale pterygoïdeus met de wijsvinger. Volg de buitenkant van het bovenste tandvlees helemaal naar achteren en geef dan druk omhoog en maak korte strijkingen naar voren



Fig. 4.34 Massage van de mediale vleugelvarmige spier met de duim

### Oefening 3: Scharnieroefening

*Doel: verbeteren van de beweging van de onderkaak tijdens openen mond. 30 x*

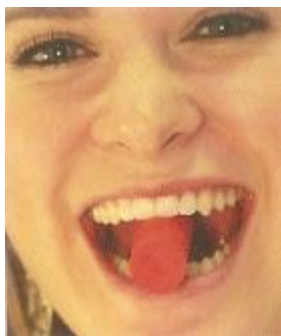
Duw uw tong zacht tegen het gehemelte, zover mogelijk achter in de mond. Terwijl u blijft duwen, opent u de mond. Als het nodig is, kunt u de onderkaak steun geven door, met uw elleboog op tafel, de handpalm zachtjes tegen de kin te drukken. Het kaakgewricht zal bij deze oefening nauwelijks een schuivende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



Oefening 4: Het openen van de mond.

*Doel: vergroten van de mondopening*

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 en houd dit één seconde vast. Bij pijn iets minder kracht geven. Sluit de mond half, ontspan de kaak en herhaal de oefening.



Oefening 5: Zijwaarts bewegen.

*Doel: Verbeteren van zijwaartse mobiliteit*

Neem een kurk van een wijnfles. Zet een pijl aan de bovenzijde van de kurk. Plaats hem tussen de tanden en zorg ervoor dat de pijl naar boven wijst. Beweeg de onderkaak zoveel mogelijk naar links en houdt 1 sec. vast. Doe dit ook naar rechts. De pijl moet evenveel naar links als naar rechts wijzen. Als de oefening pijnlijk is: rustiger uitvoeren.

Oefening 6: Juist gebruik van kauwspieren aanleren.

*Doel: normaliseren aanspanning kauwspieren*

Houd hoofd neutraal en tanden iets van elkaar. Breng de tongpunt naar achteren en boven en houdt hem daar. Beweeg nu de onderkaak met kracht naar achteren. Tandens mogen elkaar niet raken. Denk eraan om de onderste snijtanden met kracht tegen het verhemelte te

duwen, zonder dat de tanden elkaar raken. (20 sec. vasthouden en 20 sec. pauze: 10x herhalen 3x per dag. Probeer na een paar dagen de mond langzaam recht te openen tijdens de oefening. Geleidelijk aan kunt u de onderkaak ook naar achteren brengen zonder de tong naar achteren boven te brengen.

#### **Enkele algemene regels ter afsluiting:**

Vermijd 2 á 3 maanden een maximale mondopening. Gebruik bij het eten niet de voortanden om iets af te bijten. Misbruik ook de kaakgewrichten niet bij nagelbijten, draadjes afbijten, velletjes afbijten van de lippen, spelden vast houden of op potlood of pen bijten. Bij al deze bewegingen komt de onderkaak te ver naar voren en wordt het gewricht te veel belast. Bij het geeuwen direct de handpalm tegen de kin drukken om verder open gaan van de mond te voorkomen.

Bron: o.a. folder NVOF