

## Kaakgewrichtsklachten

*U bent bij de polikliniek mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie/ bijzondere tandheelkunde in behandeling voor kaakgewrichtsklachten. Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben.*

De meest voorkomende kaakgewrichtsklachten zijn:

- pijn of vermoeidheid van de kauwspieren.
- het niet goed kunnen openen van de mond.
- pijn van het kaakgewricht, knappende of krakende kaakgewrichten
- overgevoelige of pijnlijke tanden en kiezen.
- abnormale slijtage van het gebit.
- oorpijn, hoofdpijn en nekpijn kunnen te maken hebben met stoornissen in het kauworgaan.

### Diagnose

Voordat tot behandeling wordt overgegaan, is het van belang duidelijk vast te stellen wat bij u de oorzaak van de kaakgewrichtsklachten is. Zo nodig zal een plan voor behandeling worden opgesteld. De behandelaar kan de tandarts-gnatholoog, fysiotherapeut, of MKA-chirurg zijn of een combinatie van hen.

### Behandeling

Wanneer de tanden en kiezen niet goed op elkaar passen kan de tandarts-gnatholoog met behulp van een plastic plaatje (spalkje)dit passend proberen te maken, zodat de kaak op een juiste manier belast wordt. Ook wordt de spalk vaak toegepast bij bewegingsbeperkingen.

### Algemene adviezen

Om uw klachten te verminderen is het belangrijk dat u de kaakgewrichten en de kauwspieren zoveel mogelijk rust geeft. Dat wil zeggen: niet te zwaar belasten, maar wel bewegen.

1. Vermijd u het wijd openen van uw mond, ook als u geeuwt of lacht. Ondersteun zo mogelijk de onderkaak, zodat de mond minder ver open gaat.
2. Als u eet, gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten. Het is sowieso beter niets af te bijten, maar kleine hoeveelheden voedsel in de mond te doen.
3. Gebruik geen hard of taai voedsel, zoals taai vlees, nootjes, harde appels, stokbrood, rauwe wortels en dergelijke.
4. Soms is het beter om alleen zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korsten te eten of het voedsel te pureren door middel van een staafmixer.
5. Vermijd langdurige belastingen van het kaakgewricht door gewoonten zoals nagelbijten, tandenknarsen, kiezen klemmen en kauwgom kauwen. LET OP! Gebruik uw tanden niet als gereedschap om dingen, bijvoorbeeld balpennen of spijkers vast te houden of om draadjes door te bijten.
6. Als u kauwt, moet u juist aan de kant kauwen waar uw kaakgewricht pijn doet. Dit is belangrijk omdat er anders te veel schuine belasting komt te staan op de kant van het gewricht waar u klachten aan heeft.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

7. Het is belangrijk om bij een eventuele behandeling uw tandarts te informeren over uw klachten: u mag uw mond namelijk niet te lang wijd open houden.

### **Pijnbestrijding**

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

1. Als u pijn heeft ter plaatse van de kauwspieren (wangen en slapen) dan kunt u zogenaamde hotpacks gebruiken gedurende ongeveer 20 minuten. Deze behandeling kan desgewenst enige malen per dag worden herhaald.
2. Als u pijnklachten heeft ter plaatse van het kaakgewricht (direct vóór de gehoorgang) dan kunt u beter een koude applicatie toepassen. Een ijsklontje gewikkeld in een plastic zakje en vervolgens in een nat washandje is een goede manier om de koude behandeling uit te voeren. Plaats nu wisselend gedurende één minuut het ijsklontje op het kaakgewricht en er vervolgens weer af. Herhaal deze oefening enige malen terwijl u de mond rustig tot halverwege opent en sluit.
3. Raadpleeg uw behandelaar wanneer er afwijkende reacties optreden.
4. Neem de eventueel voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift in. Gebruik geen andere medicijnen tegelijkertijd zonder overleg met uw behandelaar.

Wie u ook gaat behandelen, uw eigen medewerking is de belangrijkste factor. Succes is alleen mogelijk als u de gegeven adviezen en instructies zorgvuldig naleeft.

### **Tot slot**

Heeft u na het lezen van dit schrijven nog vragen of wilt u meer informatie, dan zal uw behandelaar u graag te woord staan. Het kan handig zijn uw vragen van tevoren op papier te zetten.

mei\_2016