

## Pijnlijke kaken veroorzaakt door spieren of het kaakgewricht

Deze folder geeft u informatie over pijn in de kaak.

Pijn in de kaak, ook wel orofaciale(mond en aangezichts-) pijn of TMD (Temporo-mandibulaire-disorder) genoemd kan bestaan uit:

- Pijnlijke kaken, bijvoorbeeld door aandoeningen van de kaakgewrichten en/of de kauwspieren;
- Hoofd- en/of nekpijn door aandoeningen van de kaakgewrichten en/of de kauwspieren;
- Een pijnlijk of vermoeid gevoel in de kauwspieren;
- Een pijnlijk knappend of krakend kaakgewricht;
- Beperkte mondopening;
- Oorklachten zoals pijn, een vol gevoel of oorsuizen (tinnitus)

### Overbelasting spieren

Regelmatig leiden gewoonten tot overbelasting van de kauwspieren. U kunt dan last krijgen van pijn en kramp. Dit komt door vermindering van de doorbloeding in de spieren. Daardoor krijgen deze spieren minder voeding en minder zuurstof. De verbranding verandert en melkzuur hoopt zich op. Dit veroorzaakt de pijn en kramp. De klachten als gevolg van overbelasting variëren van een stijf, vermoeid gevoel tot heftige pijn in de wang, soms ook uitstralend naar kaakgewricht, oor en hoofd/halsgebied. Toename van pijn bij temperatuursverschillen, bijvoorbeeld bij tegen de wind in lopen/fietsen of bij overgang van een koude naar een warme omgeving.

### Het kaakgewricht

Het kaakgewricht zit vlak voor het oor. Het gewricht kan ook door overbelasting gevoelig en pijnlijk zijn.

### Oorzaken

Meestal is er niet één oorzaak aan te wijzen, maar meerdere, zoals:

- Overbelasting van de kaken door klemmen of knarsen veroorzaakt door stress en spanningen of slaap-apneu;
- Slechte mondgewoonten zoals nagelbijten of tangpersen;
- Artrose van het kaakgewricht
- Het aan één kant kauwen;
- Een slecht passende, verouderde gebitsprothese.

- Het niet meer goed op elkaar passen van onder- en bovenkaak, omdat er bijvoorbeeld enkele kiezen ontbreken;
- Een slag tegen de kaak in het verleden.

### **Is het verontrustend?**

Nee, deze afwijking komt veel voor. De klachten zijn vervelend, maar niet schadelijk voor uw gezondheid.

### **Wat kunt u er aan doen?**

#### **Gun de kaakgewrichten zoveel mogelijk rust, houd de mond in een ontspannen positie.**

Let op dat de tanden en kiezen geen contact maken. Door de letter 'N' uit te spreken merkt u dat de tongpunt tegen het verhemelte komt en dat tanden en kiezen geen contact maken. Als de lippen dan licht gesloten zijn, is dit de rustpositie van de mond. Verder is het zaak de kaakspieren niet teveel en verkeerd te belasten ten gevolge van de dagelijkse spanningen of door bijvoorbeeld een verkeerde slaaphouding (op de buik).

#### **Vermijd activiteiten die de kauwspieren en kaakgewrichten teveel belasten.**

Enkele voorbeelden: hard en taai voedsel kunnen beter uit de weg worden gegaan of anders in kleine stukjes worden gesneden. Stop met kauwgom en bijt niet in hele appels of stokbrood, want daarbij beweegt u de kaak naar voren. Vermijd mondgewoonten zoals knarsen, klemmen, tongpersen en het bijten op lippen, nagels en andere voorwerpen. Probeer het wijd openen van de mond te voorkomen. Een voorbeeld hiervan is gapen met open mond, wat door tegendruk van een hand onder de kin tegengegaan kan worden. Kauw aan beide zijden of wissel dit af.

#### **Masseer de pijnlijke plekken.**

Om de kauwspieren te vinden kunt u het beste de vingers op de wangen plaatsen en dichtbijten. U voelt de kauwspieren nu onder de vingertoppen aanspannen. Hetzelfde kunt u doen door aan de zijkant van de schedel te voelen en te beginnen net achter de ogen en daarna aan de zijkant van de schedel de spieren te vervolgen tot net achter het oor. De kauwspieren kunt u masseren door met de vingertoppen of duimmuizen rondjes te draaien over de spierbuik, waarbij vooral de pijnlijke plekken worden opgezocht. Na enkele minuten neemt de drukpijn af en ontspannen de spieren. Ondersteun de kaak bij het gapen.

#### **Oefeningen**

Probeer uw mond recht open en dicht te doen met een zuivere scharnierbeweging in de kaakgewrichten. Het oefenen kunt u het best voor de spiegel doen. Kijk daarbij of de kin recht op- en neer gaat. Herhaal deze oefening driemaal per dag gedurende vijf minuten.

#### **Ontspan het gehele lichaam**

Hiervoor kunt u technieken leren die u ontspanning geven, zoals rustig ademhalen terwijl u zich concentreert op de buikademhaling en bewuste ontspanning waarbij u zich concentreert op muziek of op bijvoorbeeld zon, zee en strand.

Ook warmtebronnen zoals een kruik of een warme pittenzak, kunnen hieraan een bijdrage leveren. U kiest de vorm die bij u past.

Meer lezen over bijzondere tandheelkunde in Amphia?

[Ga naar afdeling Centrum Bijzondere Tandheelkunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde)