

Overbelasting van het kaakgewricht

Inleiding

U bent bij de kaakchirurg onder behandeling vanwege klachten aan de kaken. Het kaakgewricht zit vlak voor het oor. Het is een gewricht dat gemakkelijk, gevoelig en pijnlijk kan zijn.

Klachten

- Wellicht herkent u een van de volgende klachten:
- Knappen en kraken van het kaakgewricht.
- Pijn in en om het gewricht, die kan uitstralen naar voorhoofd, hals en onder- en bovenkaak.
- Toename van pijn bij temperatuurverschillen, bijvoorbeeld bij tegen de wind inlopen/fietsen of bij overgang van een koude naar een warme omgeving.
- Oorklachten zoals pijn, een vol gevoel en suizen.
- Omdat het kaakgewricht vlak voor het oor ligt, denken veel mensen met een overbelast kaakgewricht, dat zij last van hun oor hebben.

Oorzaken

- Meestal is er niet één oorzaak aan te wijzen, maar meerdere zoals:
- Verkeerde kauwgewoonte.
- Slechte mondgewoonte zoals nagelbijten of knarsetanden.
- Aan één kant kauwen.
- Slecht passende, verouderde gebitsprothese.
- Het niet meer goed op elkaar passen van onderen bovenkaak, omdat er bijvoorbeeld enkele kiezen ontbreken.
- Ooit een klap tegen de kaak gehad.

Is het verontrustend?

Een overbelast kaakgewricht is niet verontrustend. Deze afwijking komt veel voor. De klachten zijn hinderlijk maar niet schadelijk voor uw gezondheid.

Wat kunt u er aan doen?

- Gun de kaakgewrichten zoveel mogelijk rust.
- Zorg er voor geen bewegingen te maken waarbij het kaakkopje uit de kom schiet.
- Ondersteun de kaak bij gapen.
- Bijt niet in hele appels, want daarbij beweegt u de kaak naar voren.
- Vermijdt hard of taai voedsel zoals taai vlees, harde broodjes, pinda's etcetera.
- Kauw voorlopig aan de kant die u niet gewend bent. Later moet u aan beide kanten kauwen.
- Gebruik geen kauwgom!
- Kraak geen snoepgoed met de kiezen.
- Als u een nagelbijter bent, bedenk dan dat u niet van uw klachten afkomt als u volhardt in deze gewoonte.

Oefeningen

Probeer uw mond recht open en dicht te doen met een zuivere scharnierbeweging in de kaakgewrichten. De kaakkopjes mogen hierbij niet uit de kom komen. Het oefenen kunt u het beste voor een spiegel doen, kijk daarbij of de kin recht op en neer gaat. Houdt uw vingers op de kaakgewrichten, u voelt het dan onmiddellijk als de kopjes uit de kom schieten. Bij het openen van uw mond moet u als het ware de kin eerst naar achter bewegen, daarna pas de mond openen. Herhaalt u deze oefening driemaal per dag gedurende vijf minuten.

Tandarts

Als een slecht passend gebit of gebitsprothese de oorzaak is van uw klachten, dan kan de tandarts of kaakchirurg iets voor u doen.

Fysiotherapie

Het kan nodig zijn om u bij aanhoudende klachten door te verwijzen naar een fysiotherapeut. De kaakchirurg kan hiervoor zorgen. Vragen? Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist van de polikliniek Mondziekten, Kaak – en Aangezichts chirurgie Amphia Ziekenhuis:

Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur
Telefoonnummer: (076) 595 30 23

Meer lezen over mond-, kaak- en aangezichts chirurgie (MKA) in Amphia?

[Ga naar afdeling MKA \(https://www.amphia.nl/afdelingen/mka\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/mka)