

Praktische tips voor mensen met problemen van het kauwapparaat



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Algemeen.....	4
2. Voeding.....	5
3. Knarsen.....	5
4. Medicatie.....	5
5. Oefeningen (aankruisen).....	6
6. Kinesithherapie.....	6
7. Opbeetplaatje (occlusale splint).....	6
8. Infiltraties	7
9. Contactgegevens bij vragen.....	7
10. Persoonlijke notities.....	7

1. Algemeen

Het kauwapparaat bestaat uit de tanden, de kaken, de kaakgewrichten en de kauwspieren. In elk van deze onderdelen kunnen problemen ontstaan ten gevolge van overbelasting.

Deze problemen uiten zich typisch in de vorm van:

- pijn aan het gewricht en/of de kauwspieren door ontsteking. Dit uit zich vaak als hoofd- of aangezichtspijn.
- krakende geluiden door verrekking van de discus.
- beperkte mondopening door stijve spieren of een geblokkeerd gewricht.

Om verdere overbelasting en mogelijke beschadiging te vermijden, kan je zelf op een aantal zaken letten.

De tanden mogen elkaar alleen raken bij het kauwen en slikken. Veel mensen hebben onbewust de neiging om de tanden op elkaar te **klemmen** bij concentratie, stress of fysieke inspanning. Let hierop en vraag je omgeving hierin mee te helpen. Kleef eventueel stickers op plaatsen waar je dit doet (pc, stuurwiel, auto, keuken ...) om je hieraan te herinneren.

Abnormale **gewoonten** (parafuncties): klemmen, kauwgom, nagelbijten, stylo's bijten, ver openen bij het geeuwen, wang- of lipbijten moeten worden afgeleerd.

Soms is er een verkeerde **houding**:

- door met de elleboog op tafel de kin te ondersteunen;
- door de onderkaak uit gewoonte naar voren te houden;
- door te telefoneren met de hoorn in de nek;
- door op de buik te slapen.

2. Voeding

- eet aan de kant die pijn doet, zodat dit gewricht minder wordt belast;
- bijt geen harde of taaie dingen af (broodkorsten, appel, wortel, chocolade ...) Tijdens periodes van pijn is het zelfs beter zacht voedsel te eten; neem geen grote happen maar snijd het voedsel in kleine stukjes en neem kleine happen. Zeker bij knappen moet men trachten de mondopening te beperken tot 1,5 cm, dus niet zover openen tot de knap optreedt;
- geen horizontale maalbewegingen maken, maar kleine bewegingen open en dicht.

3. Knarsen

Sommige mensen knarsen tijdens de diepe slaap met hun tanden over elkaar. Hierbij wordt het kauwapparaat hevig overbelast waarbij de tanden snel afslijten en het gewricht onder grote druk komt. Meestal is er dan vooral 's ochtends pijn, stijfheid en/of hoofdpijn. Zeker in dit geval is een beetplaatje aangeraden.

De belangrijkste behandelaar ben je dus zelf, door op al het voorgaande te letten.

4. Medicatie

- **Ontstekingsremmer** (Ibuprofen, Brufen, Feldene ...): om het ontstekingswerend effect te verkrijgen, moet het gedurende meerdere dagen continu worden ingenomen volgens de voorgeschreven dosis, en niet alleen bij pijn.
- Uitzonderlijk wordt een **spierrelaxerend medicijn** voorgeschreven (Valium ...) om een acute periode te overbruggen. Je mag dan niet met de auto rijden.
- **Ontstekingsremmende gel** (Ibuprofen, Flexfree ...) 3 x per dag:
 - de pijnlijke streek opwarmen: kersenpitkussen, warmwaterkruid of hotpack;
 - de gel gedurende een minuut inmasseren;
 - nadien de pijnlijke spier met de duim van de andere zijde stretchen;
 - de gel meenemen naar de kinesist indien dit werd afgesproken.

5. Oefeningen (aankruisen)

- opwarming en massage zoals hierboven beschreven;
- stretching van de pijnlijke spier met duim andere zijde;
- coördinatie- oefeningen rechte lijn;
- maximaal openen, en zijdelings naar de niet-pijnlijke kant;
- idem, tegen weerstand van een hand;
- isometrische contracties: langdurig stretchen;
- mondopening verbeteren (duim en wijsvinger of spatels);
- 15' afkoelen met coldpack in een keukenhanddoek.

6. Kinesitherapie

De gel en de instructiebrief voor de kinesist meenemen

Frequentie: x per week

Aantal sessies:

7. Opbeetplaatje (occlusale splint)

Dit beschermt de tanden tegen verdere slijtage, relaxeert de spieren terug tot hun rustlengte en vermindert de druk op het kaakgewricht. Bovendien zal de knarsgewoonte afnemen omdat er iets 'vreemd' tussen de tanden zit.

- De eerste week het plaatje liefst 24 uur per dag dragen behalve tijdens de maaltijden.
- Zolang er nog pijn is, moet het plaatje zoveel mogelijk worden gedragen.
- Wanneer de pijn over is:
 - » nachtelijk knarsen/klemmen: alleen 's nachts nog het plaatje dragen;
 - » overdag klemmen of andere parafuncties: plaatje ook overdag dragen;
- Na drie maanden:

Bij spierproblemen kan meestal worden afgebouwd, bij problemen aan het kaakgewricht zelf kan de behandeling tot 12 maanden duren.

Afbouwschema: enkele weken alleen nog 's nachts dragen; als de pijn terugkomt is er nog steeds een verkeerde gewoonte. Nadien om de andere dag en ten slotte alleen nog bij periodes van stress of pijn, volgens hetzelfde schema.

