



# Overbelasting van het kaakgewricht en de kauwspieren

Deze folder geeft u informatie over de overbelasting van het kaakgewricht en de kauwspieren, wat de klachten zijn en wat u er aan kunt doen.

Het kaakgewricht zit vlak voor het oor. Het is een gewricht, waarbij het kopje door de gewrichtskom heen en terug beweegt. Een normaal kaakgewricht voelt u bij het openen van de mond naar voren bewegen. Uw kauwspieren gebruikt u de hele dag. Niet alleen tijdens eten, maar ook bij slikken en praten.

## Wat is overbelasting?

Normale kaakbewegingen maakt u de hele dag. Wanneer een kaakgewricht gedurende langere periode te zwaar wordt belast, kunt u klachten van pijn krijgen voor het oor. Ook kunt u een vermoeid en pijnlijk gevoel krijgen in uw kauwspieren, wanneer sprake is van overmatige belasting.

## Klachten

Wellicht herkent u één van de volgende klachten bij u zelf:

- Pijn in en om het gewricht (voor het oor). De pijn kan zelfs uitstralen naar voorhoofd, hals, onder- en bovenkaak;
- Oorklachten, zoals pijn, vol gevoel en suizen. Omdat het kaakgewricht vlak voor het oor ligt denken veel mensen met een overbelast kaakgewricht dat ze last van het oor hebben.
- Pijn bij het kauwen en bewegen van de mond en een vermoeid gevoel in de kaakhoeken.

## Oorzaken

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

- Verkeerde kauwgewoonte;
- Slechte mondgewoonte, zoals nagelbijten, knarsen, klemmen;
- Aan één kant kauwen;
- Slecht passende gebitsprothese;
- Het niet meer goed op elkaar passen van onder en boventanden, bijvoorbeeld omdat er enkele kiezen ontbreken;
- U heeft ooit een klap tegen de kaak gehad.

Deze klachten komen veel voor. De klachten zijn hinderlijk maar niet schadelijk voor de gezondheid.



## Wat kunt u er aan doen?

- Gun de kaakgewrichten zo veel mogelijk rust. Zorg er voor dat u geen bewegingen maakt waarbij het kaakkopje naar voren schuift, dan wel uit de kom schiet. Vermijd het wijd openen van uw mond, ook als u geeuwt of lacht. Ondersteun zo mogelijk de onderkaak, zodat de mond minder ver open gaat.
- Als u eet, gebruik dan niet uw voortanden om iets af te bijten. Voor het kaakgewricht is het minder belastend als u voedsel met uw hoektanden en/ of kiezen afbijt. Stop kleine hoeveelheden voedsel in de mond.
- Gebruik geen erg hard of taai voedsel, zoals bijvoorbeeld taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbrood, rauwe wortels en dergelijke.
- Soms is het beter om alleen zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korst te eten of het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer te malen.
- Vermijd langdurige belastingen van het kaakgewricht door gewoonten zoals nagelbijten, tandenknarsen, kiezenklemmen en kauwgom kauwen. Gebruik uw tanden niet als gereedschap om dingen, bijvoorbeeld balpenen of spijkers, vast te houden of om draadjes door te bijten.
- Als u kauwt, moet u juist aan die 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 heeft. Te zijner tijd moet u aan beide kanten gaan kauwen.
- Kraak geen snoepgoed met de kiezen.
- Het is belangrijk om bij een eventuele behandeling uw tandarts te informeren over uw klachten; u mag uw mond niet te lang wijd openen.

## Oefeningen

- Bij het oefenen van de mondopening kunt u het best voor de spiegel staan, zo ziet u hoe u de onderkaak beweegt.
- Het is beter dat u meerdere malen per dag kort en niet te intensief oefent, dan dat u éénmaal per dag zeer intensief oefent.
- Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en iedere oefening ongeveer 10 keer herhaalt.
- Met deze oefeningen krijgt u controle over de bewegingen van de onderkaak tijdens het openen van de mond. Het naar voren schuiven van het kaakgewricht wordt zoveel mogelijk vermeden.
- Tijdens het oefenen is het onvermijdelijk dat u enige pijn ervaart. Deze pijn mag niet te heftig zijn. Als u wel wilt oefenen, maar met zo min mogelijk pijn is het verstandig om 1000 mg paracetamol in te nemen een half uur voordat u met de oefeningen begint.

Probeer de mond recht open en dicht te doen, met alleen een scharnierbeweging in de kaakgewrichten. De kaakkopjes mogen hierbij niet naar voren schuiven of uit de kom komen.

Kijk of uw kin recht op en neer gaat. Houd uw vingers op de kaakgewrichten; als de kopjes naar voren bewegen door het kaakgewricht heen, voelt u dat direct.



Bij het openen van de mond moet u de kin eerst als het ware naar achteren bewegen. Het helpt als u daarbij met uw tong de achterkant van uw gehemelte blijft raken. Open pas daarna uw mond.

## Rekoefeningen voor de kauwspieren

Wanneer u pijnklachten en stijfheid van de kauwspieren van de wang heeft, kunt u deze trainen. Om de spier goed te rekken is het belangrijk dat u op de juiste plaats in de wang rekt. Het rekken gaat het best als u met de linkerduim de rechter-kauwspier en met de rechterduim de linker-kauwspier rekt.

- U beweegt de duim over de kiezen van de onderkaak naar achteren tot u niet verder naar achteren kunt. U bent dan tegen de onderkaak aangestoten. U beweegt vervolgens de duim iets naar buiten tot u tegen de wang aanduwt. Om te controleren of u op de juiste plaats zit, bijt u zachtjes de mond dicht terwijl de duim in de wang blijft duwen. Als u op de juiste plaats zit voelt u de kauwspier aanspannen tegen uw duim. Daarna beweegt u rustig met de duim van boven naar beneden terwijl u tegen de kauwspier in de wang blijft duwen.
- Begin met zachtjes rekken, er kunnen anders vervelende reacties ontstaan. In de loop van de tijd kunt u de intensiteit van het rekken opvoeren.
- Als het rekken veel napijn geeft, kan het aangenaam zijn de kauwspier tijdens het douchen te rekken.

## Infrarode lamp

Een 'rode lamp' (bijvoorbeeld Infraphil) mag u driemaal per dag 10 minuten gebruiken. Zet de lamp op een afstand van 30 tot 50 cm en richt deze op het kaakgewricht. De warmte kan verlichting geven van de klachten. Zonder de andere adviezen op te volgen zal alleen een lamp geen verlichting geven.

## Tandarts

Als de oorzaak ligt in een niet meer passend gebit of gebitsprothese, kan uw kaakchirurg u adviseren om uw gebitsprothese te vervangen. Dit verzorgt uw tandarts of tandprothetist voor u.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek Kaakchirurgie in de locatie waar u behandeld wordt.

### Gelre ziekenhuizen Apeldoorn

maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.00 uur  
tel 055 - 581 18 06

[polikaakchirurgieapeldoorn@gelre.nl](mailto:polikaakchirurgieapeldoorn@gelre.nl)

[www.gelreziekenhuizen.nl/kaakchirurgie](http://www.gelreziekenhuizen.nl/kaakchirurgie)

### Gelre ziekenhuizen Zutphen

maandag t/m vrijdag 8.30 - 16.30 uur  
tel 0575 - 59 28 22

[polikaakchirurgiezutphen@gelre.nl](mailto:polikaakchirurgiezutphen@gelre.nl)