

Kaakgewrichtsklachten

(temporomandibulaire dysfunctie)

Wat is temporomandibulaire dysfunctie (TMD)?

Temporomandibulaire dysfunctie, ofwel TMD, omvat een breed scala aan aandoeningen die betrekking hebben op problemen met de kaakgewrichten en de spieren die de kaakbeweging mogelijk maken. Deze aandoening kan pijn en een beperkte beweeglijkheid in het kaakgewricht en de omliggende structuren veroorzaken.

Wat zijn de verschijnselen?

Klachten die veel voorkomen zijn:

- Pijn of vermoeidheid van de kauwspieren (t.p.v. de wangen en/of slapen);
- Het niet goed kunnen openen van de mond;
- Pijn van het kaakgewricht (voor het oor);
- Knappende of krakende kaakgewrichten;
- Gevoelige/pijnlijke tanden en kiezen;
- Abnormale slijtage van het gebit;
- Ook oorpijn, hoofdpijn en nekpijn kunnen te maken hebben met TMD.

Over het algemeen is TMD hinderlijk, maar niet gevaarlijk. Vooral afbijten, kauwen, drinken, praten, lachen, geeuwen, zingen, zoenen en tandenpoetsen zijn activiteiten waarbij hinder wordt ondervonden. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd weer af en kan de mond weer zonder noemenswaardige hinder worden gebruikt.

Wat is de oorzaak?

TMD kan verschillende oorzaken hebben, maar kan ook spontaan ontstaan. Enkele veel voorkomende oorzaken zijn:

- Overmatige spanning of stress;
- Overbelasting door gewoonten (bijv. nagelbijten, kaakklemmen, tandenknarsen);
- Kaakgewrichtsaandoeningen (bijv. artritis, artrose);
- Kaakletsel door een ongeluk;
- Anatomische afwijkingen;
- Hormonale veranderingen.

Wat is de behandeling?

Voordat een behandeling wordt gestart, is het belangrijk om de oorzaak van uw klachten vast te stellen. De behandeling van TMD kan namelijk variëren afhankelijk van de ernst en oorzaak en vereist een multidisciplinaire aanpak. Enkele zorgprofessionals die vaak betrokken zijn bij de behandeling zijn tandartsen, gespecialiseerde kaakfysiotherapeuten, psychologen, kaakchirurgen en pijnspecialisten.

De kaakchirurgen van de Eijkman Kliniek brengen met hun kennis en ervaring uw klachten in kaart en komen samen met u tot een weloverwogen behandelplan.

Algemene adviezen

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

1. Vermijd u het wijd openen van uw mond, ook bij geeuwen of lachen. Ondersteun zo mogelijk de onderkaak, zodat de mond minder ver opengaat.
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. Vermijd hard of taai voedsel, zoals taai vlees, noten, harde appels, stokbrood, rauwe wortels.
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, bijvoorbeeld om balpennen of spijkers vast te houden of draadjes door te bijten.
6. Kauw aan de kant 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.
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 openhouden.

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 koudeapplicatie 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 het ijsklontje afwisselend één minuut op het kaakgewricht en haal het er daarna 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 behandelt, uw eigen medewerking is de belangrijkste factor. Succes is alleen mogelijk als u de gegeven adviezen en instructies zorgvuldig naleeft.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Neem dan contact met ons op.

Contact

Dat kan op werkdagen tijdens kantooruren via het algemene telefoonnummer van de Eijkman Kliniek:

Eijkman Kliniek:

033 200 34 34