

**Oefeningen en adviezen  
bij  
kaakgewrichtsklachten  
en/of pijnlijke  
kauwspieren**



**Ommelander Ziekenhuis**  
Groningen

## Inleiding

Deze brochure beschrijft een aantal oefeningen en adviezen voor patiënten die kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren hebben. Kaakgewrichtsklachten en pijnlijke kauwspieren kunnen zeer verschillende oorzaken hebben, zoals operaties, ongevallen, ontstekingen of overbelasting. Ook kunnen ze min of meer spontaan ontstaan.

Vanwege deze uiteenlopende oorzaken hoeven niet alle instructies die in deze brochure staan voor u van toepassing te zijn. De kaakchirurg of fysiotherapeut kruist aan welke instructies en oefeningen het meest geschikt zijn voor u. Houdt u zich aan hun adviezen, doet u geen oefeningen die niet geschikt zijn voor u.

## Oefeningen en adviezen

Over het algemeen zijn kaakgewrichtsklachten, een beperkte mondopening en/of pijnlijke kauwspieren meer hinderlijk dan gevaarlijk. Vooral afbijten en kauwen van voedsel, drinken, praten, lachen, zingen, gapen, zoenen en tandenpoetsen zijn activiteiten waarbij hinder wordt ondervonden. Bij de meeste mensen nemen de klachten na verloop van tijd af en kan men de mond weer zonder noemenswaardige hinder gebruiken.

Als de kaakgewrichtsklachten, de beperkte mondopening en de pijn erg hinderlijk zijn, is het belangrijk de mondopening door oefening te laten toenemen en de pijn te dempen.

Het is in de periode van klachten van belang de pijnlijke kaakgewrichten en de kauwspieren enige tijd te ontzien. Dat wil zeggen: niet belasten, maar wel bewegen. Voor het ontzien van de kaakgewrichten en de kauwspieren is het vaak noodzakelijk dat u een aangepast dieet aanhoudt.

## Algemeen oefenadvies

- Bij het oefenen van de mondopening kunt u het beste voor de spiegel staan, zodat u ziet hoe u de onderkaak beweegt.
- Het is beter dat u meerdere malen per dag kort en niet te intensief oefent, dan dat u eenmaal per dag zeer intensief oefent. Iedere twee uur oefenen, of vier keer per dag is een gebruikelijk oefenschema.
- Het is belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert en iedere oefening ongeveer 10 maal herhaalt.

## Oefeningen

### 1. Scharnieroefening

#### *Doel*

Het verkrijgen van controle over onderkaakbewegingen tijdens het openen van de mond. Het naar voren schuiven van de kaakkop in het kaakgewricht wordt bij deze oefening zoveel mogelijk vermeden.

Plaats uw tong tegen het gehemelte zo ver mogelijk achter in de mond, hiermee trekt u de onderkaak naar achteren. Open de mond een klein stukje met de tong tegen het gehemelte. Zo vinden er geen schuifbewegingen maar alleen draaibewegingen plaats in het kaakgewricht. Het kaakgewricht blijft in de 'kom' en de onderkaak blijft in zijn 'achterste' stand. Als u deze vorm van bewegen goed beheerst kunt u de oefening zonder de tong tegen het gehemelte te plaatsen.

### 2. Kurkoefening: bijt- en loslaat oefeningen

#### *Doel*

Het vergroten van de mondopening.

Plaats een rubberen kurk tussen de snijtanden. Gebruik hiervoor een kurk die er gemakkelijk tussen past. Bijt zachtjes met een gelijkmatige kracht op de kurk en houdt dit ongeveer 6 tellen vol. Hierna ontspant u de kauwspieren en probeert u de mond actief verder te openen. Schuif de kurk iets verder tussen de tanden en houdt de kurk daar een aantal tellen. Bijt weer op de kurk en herhaal de oefening. Tijdens het oefenen is het onvermijdelijk dat u enige rekpijn ervaart. Deze pijn mag niet te heftig zijn, maar zonder enige rekpijn is de oefening niet effectief.

### 3. Kurkoefening: rol oefening

#### *Doel*

Het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak.

Neem de kleinste kurk. Teken met een balpen een pijl op de achterkant van de kurk. Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden, zodat de pijl omhoog wijst en zichtbaar in de spiegel is. Beweeg nu de onderkaak van links naar rechts. Probeer de pijl op het kurkje tijdens het heen en weer bewegen van de onderkaak even ver naar rechts als naar links te laten wijzen.

#### **4. Kurkoefening: schuifoefeningen**

##### *Doel*

Het verbeteren van de voorwaartse beweeglijkheid van de onderkaak.

Neem de kleinste kurk. Ga voor de spiegel staan en plaats de kurk tussen de snijtanden. Zorg ervoor dat de kurk naar voren wijst en zichtbaar is in de spiegel. Beweeg nu de onderkaak naar voren. Als u het goed doet ziet u het kurkje omhoog wippen.

#### **5. Tongspatel-oefeningen: schuifoefeningen**

##### *Doel*

Het verbeteren van de schuifbeweging van de onderkaak.

Ga voor de spiegel staan en plaats de tongspatel plat tussen de snijtanden. Houd de spatel met de handen vast. Beweeg de onderkaak zijwaarts, afwisselend even ver naar links als naar rechts en houd de onderkaak in de eindstand, even vast.

Beweeg de onderkaak afwisselend naar voren en weer terug en houd daarbij de onderkaak in de eindstand naar voren even vast.

#### **6. Rekoefeningen voor de kauwspieren in de wang**

##### *Doel*

Het verminderen van pijnklachten en stijfheid van de kauwspieren in de wang.

Om de spier goed te rekken is het belangrijk dat u op de juiste plaats in de wang rekt. De fysiotherapeut legt uit hoe u die plek kunt vinden en zal het met u oefenen. Het rekken gaat het beste als u met de linker duim 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.

### Warmte

Als de pijnstillers onvoldoende helpen, dan kan het prettig zijn om regelmatig warmte toe te passen op de pijnlijke spieren. De warmte kan gegeven worden met behulp van een rode lamp of een warmwaterkruik. De warmte moet aangenaam zijn, dus niet te heet. Pas de warmte niet langer dan ongeveer 15 minuten achter elkaar toe. U kunt de warmte zo vaak toepassen als u wilt.

### IJs

Soms is het kaakgewricht na het oefenen erg gevoelig. IJsmassage kan dan verlichting geven van de kaakgewrichtspijn.

Stop drie of vier ijsklontjes in een washandje. Beweeg het washandje rustig over het pijnlijke gewricht. De kou kan in het begin milde pijn geven. Later zult u pijnondemping en verdoving voelen. Voordat de pijnondemping bereikt wordt, moet u het ijs dus enige tijd laten inwerken. Als u te snel stopt met de ijsmassage, zal er geen pijnondempend effect optreden.

## **Wat u zelf nog meer kunt doen**

Als u klachten heeft aan het kaakgewricht of de kauwspieren is het belangrijk dat u deze (tijdelijk) ontziet. Dat wil zeggen dat u ze zo min mogelijk belast door geen voedsel af te bijten en niet te grote voedselbrokken te kauwen.

De volgende adviezen kunnen u hierbij helpen:

- Stop maar kleine hoeveelheden voedsel in uw mond;
- Eet vooral zacht voedsel, maal het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer;
- Snijd de korst van het brood;
- Gebruik geen taai of hard voedsel, zoals taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbroodjes of rauwe wortels;
- Probeer bij gapen de onderkaak te ondersteunen, zodat de mond minder ver open gaat;
- Vermijd langdurige kleine belastingen van het kaakgewricht zoals nagelbijten, kauwgom-kauwen, tandenknarsen, en kiezen klemmen;
- Houd geen spijkers of balpennen tussen uw tanden;
- Bijt geen draadjes door met uw tanden.

## Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw behandeling. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan een van onze medewerkers van de Polikliniek Mondziekten- Kaak en Aangezichts chirurgie te stellen. U bereikt hen op werkdagen tussen 8.00 en 16.30 uur op het telefoonnummer: 088 - 066 1000.





**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**[ommelanderziekenhuis.nl](http://ommelanderziekenhuis.nl)**

T 088 - 066 1000