

Oefeningen bij kaakgewrichtsklachten en/of pijnlijke kauwspieren

Algemeen oefenadvies

- Bij het oefenen van de mondopening kunt u het best 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.

Scharnieroefeningen

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.
- Open de mond terwijl de tong het gehemelte blijft raken. Op deze wijze vinden er nauwelijks schuifbewegingen plaats in het kaakgewricht.
- Als u deze vorm van bewegen goed beheerst kunt u de tong wat meer *voor* in de mond tegen het gehemelte plaatsen.
- Als u deze beweging goed beheerst kunt u de oefening nog eens uitvoeren maar dan *zonder* de tong tegen het gehemelte te plaatsen.

Kurkoefeningen: bijt- en loslaat-oefeningen

Doel: Het vergroten van de mondopening.

- Plaats een 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.

NB: 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.

Kurkoefeningen: rol oefeningen

Doel: Het verbeteren van de zijdelingse beweeglijkheid van de onderkaak.

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

Kurkoefeningen: schuifoefeningen

Doel: Het verbeteren van de voorwaartse beweeglijkheid van de onderkaak.

- Neem een kleine/ niet te dikke 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.

Tongspatel-oefeningen: schuifoefeningen

Doel: Het verbeteren van de schuifbewegingen van de onderkaak.

- Ga voor de spiegel staan en plaats een 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.

Rekoefening voor kauwspieren in de wang

Doel: Het verminderen van pijnklachten en stijfheid van de kauwspieren van de wang.

- 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.
- 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.

NB 1: 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 best als u met de linker duim de rechter-kauwspier en met de rechter duim de linker-kauwspier rekt.

NB 2: Als het rekken veel napijn geeft, kan het aangenaam zijn de kauwspier tijdens het douchen te rekken.

Wat kunt u zelf nog meer doen

Als u klachten heeft aan het kaakgewricht of de kauwspieren is het belangrijk dat u deze (tijdelijk) ontziet. De volgende adviezen kunnen u hierbij helpen:

- Stop maar kleine hoeveelheden voedsel in de mond.
- Eet vooral zacht voedsel, of maal het voedsel met bijvoorbeeld een staafmixer.
- Snijd de korstjes van het brood.
- Gebruik geen taai of hard voedsel, zoals taai vlees, oude kaas, nootjes, harde appels, stokbroodjes, 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, kauwgomkauen, tanden-knarsen en kiezen-klemmen.
- Houd geen spijkers of balpennen tussen uw tanden.
- Bijt geen draadjes door met uw tanden.