



Tandarts

Als de tanden en kiezen niet goed op elkaar passen, kan de tandarts de pasvorm van de tanden op elkaar inslijpen. Ook kan de tandarts proberen deze pasvorm met behulp van een plastic plaatje (splint, opbeetplaat) passend te maken. Deze splint kan ook gebruikt worden bij het 's nachts tandenknarsen. De opbeetplaat zorgt er dan voor dat de kaak op een juiste manier wordt belast.

Een operatie van de kaakgewrichten bij een TMD wordt slechts zelden uitgevoerd. In sommige gevallen is het echter mogelijk dat de kaakchirurg via een kijkoperatie het gewricht nauwkeurig inspecteert en/of schoonmaakt.

Resultaten en prognose

Welke zorgverlener u ook gaat behandelen: voor resultaten is uw eigen medewerking het allerbelangrijkste. Succes is alleen mogelijk als u de gegeven adviezen en instructies zorgvuldig naleeft en de oefeningen regelmatig doet.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder vragen of wilt u meer informatie, dan zal uw behandelaar u graag te woord staan. Het kan handig zijn uw vragen van tevoren op papier te zetten.

Vividus
centrum voor gezondheid

Van Millenstraat 6
5913 VL Venlo

Tel. (077) 320 17 30
Fax (077) 320 17 31

www.vividus-venlo.nl

Vividus
centrum voor gezondheid



Informatiebrochure om mee te nemen

Kaakfysiotherapie

Als u kaakklachten vermoedt, kunt u een orofaciaal fysiotherapeut (kaakfysiotherapeut) raadplegen. Uw klachten hebben mogelijk te maken met de kaakgewrichten en/of de spieren van het kauwstelsel. De orofaciaal therapeut inventariseert de klachten door middel van een onderzoek. Dit onderzoek bestaat uit een gesprek, eventueel gecombineerd met vragenlijsten en een bewegingsonderzoek.

Als uit dit onderzoek blijkt dat de klachten op het terrein van de orofaciaal fysiotherapeut liggen, zal deze samen met u een plan opstellen om uw klachten te behandelen. In deze folder wordt uitgelegd wat kaakklachten zijn en hoe de speciaal opgeleide fysiotherapeut deze kan behandelen.

Wat zijn kaakklachten? Wat is TMD?

Temporo Mandibulaire Disfunctie is een verzamelnaam voor stoornissen van het bewegingsapparaat van het kauworgaan. Het kauworgaan bestaat onder andere uit de kauwspieren, het kaakgewricht en het gebit.

Deze klachten kunnen onder andere pijn veroorzaken in, en rond het kaakgewricht en kunnen een uitstralende pijn naar de omgeving van het oor en het oor zelf geven. Heeft u last van de kauwspieren dan kan dit hoofdpijn of een vermoeid gevoel in de kaken geven.

De kaakgewrichten bevinden zich net voor het linker- en het rechteroor. Het kaakgewricht bestaat uit een kaakkopje (uiteinde van onderkaak), een kraakbeenschijfje (discus) en een gewrichtskom (in de bovenkaak). Het linker- en rechter kaakgewricht zijn met elkaar verbonden door de onderkaak, waardoor ze tegelijkertijd bewegen. Alle bewegingen van het kaakgewricht worden gestuurd door de kauwspieren, banden en kapsel.

Het kaakgewricht is omgeven door banden, pezen en meerdere spieren die de kaak laten bewegen. Als er iets mis is met één van de delen van het kauwstelsel kan dit klachten

Vividus Centrum voor Gezondheid

Kaakfysiotherapie

veroorzaken. De spieren kunnen strak (stijf) aanvoelen en pijn veroorzaken. Maar ook de tanden en kiezen kunnen overgevoelig zijn en soms is er een abnormale slijtage van het gebit. Zelfs oorpijn, hoofdpijn en nekpijn kunnen te maken hebben met stoornissen in het kauwstelsel.

TMD

Één van deze klachten is een knappend geluid in het kaakgewricht. Soms met als gevolg dat de mond niet ver genoeg open gaat of niet goed gesloten kan worden. Knappen van het kaakgewricht leidt niet tot gewrichtschade.

Het ontstaan van kaakklachten

Factoren die bijdragen aan het ontstaan van kaakklachten zijn overmatig of verkeerd gebruik van de kaken (overbelasting), bijvoorbeeld door:

- Tandenknersen en klemmen
- Overmatig kauwgom gebruik en nagelbijten
- Slecht of onvolledig gebit

Soms speelt stress een rol of zijn er andere lichamelijke aandoeningen, denk maar aan doorbijten of verbijten in moeilijke situaties.

Door overbelasting kunnen de structuren van het kauwstelsel beschadigd raken. Dit kan zeer geleidelijk maar ook snel gaan. Ook het gebit kan op den duur slijtage gaan vertonen. Bij het praten zijn de kaken alleen in beweging (maar worden niet belast). De rest van de tijd horen de tanden en kiezen elkaar niet te raken en dienen de kaken ontspannen te zijn.

Diagnose

Voordat tot behandeling wordt overgegaan, is het van belang duidelijk vast te stellen wat bij u mogelijk de oorzaak

van uw kaakklachten is. Zo nodig zal een plan voor behandeling worden opgesteld.

De behandelaar kan de orofaciaal fysiotherapeut, tandarts, kaakchirurg of psycholoog zijn of een combinatie van hen. Bij problemen met de spraak wordt de logopedist er ook bij betrokken.

Behandeling

De kaakfysiotherapeutische behandeling bestaat onder andere uit instructies hoe u de mond goed kunt gebruiken en onspannen. Vaak krijgt u oefeningen om thuis zelf pijnlijke kauwspieren te ontspannen.

Verder bekijkt de fysiotherapeut of er een verband is tussen bijvoorbeeld neklachten en een TMD.

Wat is er aan te doen?

Hieronder is dit schematisch weergegeven:

- Uitleg over het normaal functioneren en gebruik van het kauwstelsel
- Adviezen voor een juist gebruik van het kauwstelsel
- Het afleren van bepaalde gewoontes die tot overbelasting van het kauwstelsel leiden zoals het op elkaar klemmen van de kiezen, het tongpersen, tandenknersen etc.
- Ter ontspanning kun je zelfmasseren ter ontspanning van de kauwspieren en het vergroten van de mondopening
- Oefentherapie ter verbetering van de functie van het kauwstelsel, bijvoorbeeld met een therabite
- Ontspanningsoefeningen
- Biofeedback en/of myofeedback (door middel van een apparaat wordt de spierspanning zichtbaar en/of hoorbaar gemaakt, zodat u de betreffende spieren leert ontspannen)