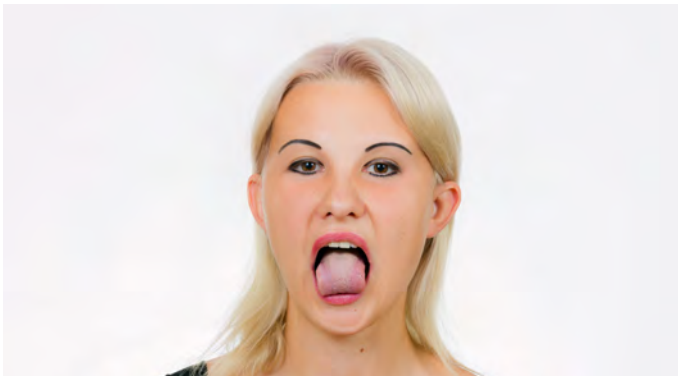


Wat kan u zelf doen?

De meest voorkomende kaakklachten zijn pijnlijke of vermoeide kauwspieren, een beperkte opening van de mond en kaakgewrichtsgeluiden. Als de pijn of de beperkte mondopening erg hinderlijk is, dan is het belangrijk om oefeningen te doen: daarmee dempt u de pijn en leert u hoe u de mond verder kunt openen.



Algemeen advies

- Eet kleine hoeveelheden voedsel per keer
- Eet vooral zacht voedsel, neem geen taai of hard voedsel, zoals taai vlees, noten, harde appels, stokbrood en rauwe wortels.
- Ondersteun bij het gapen de onderkaak, zodat de mond minder ver opengaat
- Vermijd gewoonten zoals nagelbijten, kauwgom eten, tandenknarsen of kiezenklemmen.

Contact ons

Adres:

Mathildastraat 44,4901 HC

Oosterhout Nb



0162 470 480

info@chiropractieoosterhout.nl

www.chiropractieoosterhout.nl



Kaakgewrichtsklachten



Wat zijn de behandelopties voor temporomandibulaire dysfunctie?

Wat is temporomandibulaire dysfunctie (TMD)?

TMD is een verzamelnaam voor stoornissen van het bewegingsapparaat van het kauworgaan. De klachten die het meest voor komen zijn:

- pijn van het kaakgewricht
- pijnlijke en vermoeide kauwspieren
- beperkte mondopening
- hoofd- en nekpijn
- knappende of krakende kaakgewrichten

Wat zijn de oorzaken?

- verkeerde mondgewoontes zoals veelvuldig klemmen of knarsen. Hierdoor raken de kauwspieren vermoeid.
- Kaakklachten kunnen ook ontstaan door een overrekking van het gewricht na bijvoorbeeld een klap of een ongeluk.
- Ook een belangrijke factor kan de hoofdhouding zijn gecombineerd met slechte romphouding.
- Stress, angst en depressie kan leiden tot kaakklachten.



Hoe gaan wij te werk?

Het is belangrijk om te achterhalen welke bewegingen en houdingen de klachten verergeren of juist verbeteren. Vaak is er een zwakke schakel in de bewegingsketen die ongerelateerd lijkt aan de klacht, maar toch de bewegingen zodanig beïnvloedt dat er klachten ergens anders in het lichaam ontstaan. Met deze informatie kunnen wij een individueel behandelplan en corrigerende oefeningen opstellen. We bespreken met u:

- waar de klacht vandaan komt
- waardoor de klacht wordt veroorzaakt
- hoe de behandeling zal verlopen
- welke bewegingen en houdingen u moet vermijden
- wat u zelf kan doen aan uw klacht

Wat houdt een behandeling in?

De aanpak bestaat uit milde druktechnieken op de hoofd-, nek- en aangezichtsregio. Bij bewegingsbeperkingen kunnen de gewrichten van de kaak en nek gemobiliseerd worden. Hierbij wordt soms ook in de mond behandeld. Daarnaast worden er adviezen en oefeningen gegeven om de kaakfunctie en houdingsspieren van de (nek)wervelkolom te verbeteren. Verder wordt er gewerkt aan het afleren van gewoontes die tot overbelasting van het kauwstelsel leiden, zoals het klemmen van de kiezen, tongpersen of tandenknarsen. Je leert om via zelfmassage de kauwspieren te ontspannen en je mondopening te vergroten.

