

Pijn rond het kaakgewricht.

U krijgt deze folder omdat met u gesproken is over uw mogelijke problemen met uw kaakgewricht of uw kauwspieren. De klachten kunnen divers zijn.

Oorpijn, duizeligheid, knarsen of kraken in het kaakgewricht, vermoeide kauwspieren, kiezen die niet goed op elkaar aansluiten, pijn terwijl alle vullingen goed zijn: het is slechts een greep uit veel voorkomende klachten.

Dit soort klachten is bij veel zorgverleners (ook huisartsen) vaak onbekend. Voor u is het misschien ook wel de eerste keer dat u er van hoort.

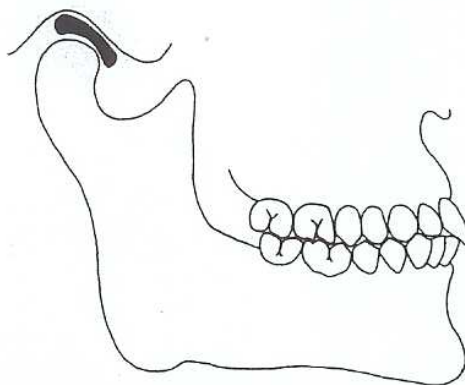
Waar komen de problemen vandaan?

De genoemde problemen zijn mogelijk verschijnselen van afwijkingen in het kaakgewricht of in de functie van de kauwspieren. Hoofdpijn of uitstralende pijn naar het hoofd-hals-gebied kan ontstaan doordat de manier van dichtbijten de verhouding in het kaakgewricht verstoort. Het is ook denkbaar dat de oorzaak elders in het lichaam gezocht moet worden. Een afwijking van de nekvervals bijvoorbeeld, kan de stand van het hoofd veranderen. Dat veroorzaakt verkeerde spierspanning die doorwerkt op het functioneren van het kaakgewricht. Het vaststellen van de juiste oorzaak van klachten vraagt dus zorgvuldigheid, aandacht en tijd.

Ook een belangrijke oorzaak ligt in het (ongemerkt) wegbijten van spanningen. 's Nachts tijdens de slaap, in de rij bij het postkantoor en op andere momenten dat u zich druk maakt, drukker dan normaal, kunt u intensief klemmen met de kaken of knarsen. Dit geeft overbelasting op de spieren, in het gewricht of in de tanden en kiezen, met als gevolg **PIJN**.

De spreekwoorden: even doorbijten, even de kiezen op elkaar, of de zegswijze: je krijgt het wel voor je kiezen, geven aan dat het taalgebruik dit fenomeen al kenbaar maakt.

Het normale kaakgewricht.

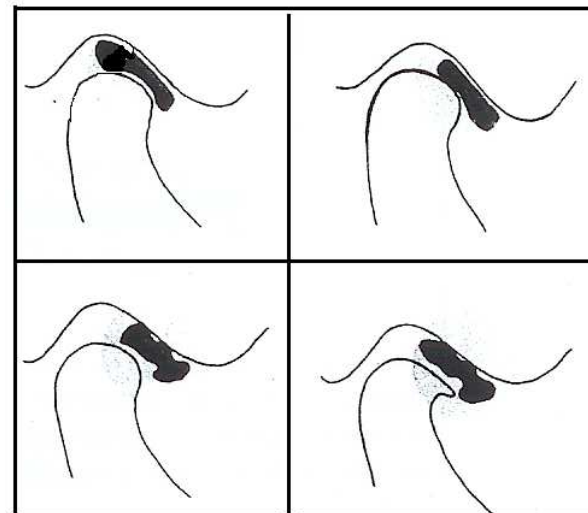


Zoals U op bovenstaande tekening ziet, vormen tanden, kiezen en beide kaakgewrichten een eenheid. De manier waarop de kiezen op elkaar komen en de plaats waar beide kaakkopjes zich in de gewrichtskom bevinden, stemmen overeen. Wanneer de kauwspieren zich spannen komen alle kiezen gelijktijdig op elkaar. Dat is een goede manier van dichtbijten die druk en belasting in het kaakgewricht voorkomt.

In het kaakgewricht zelf bevindt zich een tussenschijf: de discus. De discus zorgt ervoor dat de kaakkopjes niet direct in contact komen met de gewrichtskom. Dat vermijdt slijtage van het bot, want bij elke beweging die het kaakkopje maakt, zal de discus als een soort stootkussen meeglijden.

Problemen met het kaakgewricht.

Afwijkingen rond het kaakgewricht kunnen voorkomen in het kaakgewricht zelf of in de functie van de kauwspieren. Combinaties van factoren zijn ook mogelijk. Bijvoorbeeld iemand die erg veel knarst, kan zijn tanden of kiezen afslijten en tegelijkertijd zijn kaakgewrichten overbelasten. Als de belasting in het kaakgewricht te groot wordt, kunnen er veranderingen optreden.



De discus kan tijdelijk weggedrukt worden en er kan een klik of knap ontstaan tijdens de kauwbewegingen als de discus weer terug op zijn plek schiet. Gevolg kan zijn dat de discus langzaam afslijt, maar ook pijn tijdens de knap.

Soms wordt de discus voor altijd weggedrukt. De klik verdwijnt. Maar de slijtage van het gewricht zet door.

Behandeling:

Als eerste geven we uitleg over de situatie en vervolgens instructie. Na een evaluatieperiode van ongeveer 2 weken kijken we hoe de klachten zich ontwikkelen. Indien geen verbetering is opgetreden gaan we een splint maken. Een splint is een hulpmiddel dat we gebruiken voor de diagnostiek (gaan de klachten over óf niet) en behandeling in de acute fase.

De behandeling van kaakgewrichtsklachten is gericht op een blijvend herstel in het kaakgewricht en kan zo'n drie tot negen maanden duren.

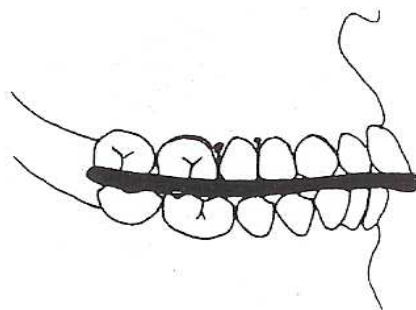
Splint: hulp bij dichtbijten

Omdat goed dichtbijten essentieel is om slijtage in het kaakgewricht te voorkomen, ligt het voor de hand dat de tandarts vooral naar het dichtbijten kijkt. Het veranderen van de manier van dichtbijten, zorgt voor een gunstigere plaats van de kaakkopjes in de gewrichtskom en ontspanning van de kauwspieren. Om dat te realiseren wordt een "splint" over de tanden en kiezen van de boven of onderkaak gemaakt. Een splint is een hard plastic kauwvlak dat in het tandtechnisch laboratorium gemaakt wordt.

De bedoeling is dus vooral ontspanning in de kauwspieren te krijgen waardoor de pijn verdwijnt.

Afhankelijk van de afwijking moet de splint soms 24 uur per dag, alleen 's nachts of enkele uren per dag én 's nachts gedragen worden. Soms is de splint alleen als hulpmiddel niet voldoende. Dan kan een fysiotherapeut nodig zijn voor spieroefeningen en houdingcorrecties.

Splint tussen de kiezen



Uw medewerking is de belangrijkste factor

Behandelingen van het kaakgewricht kunnen bewerkelijk zijn. Een eerste voorwaarde voor het slagen van de behandeling is uw eigen houding en inzet. Uw medewerking als patiënt is de belangrijkste factor om tot een goed resultaat te komen.

Nazorg

Nadat de pijn verdwenen is, is het belangrijk om te proberen een stabiele situatie te maken. Het is niet de bedoeling dat een patiënt zijn verdere leven een "splint" moet dragen. Soms is het nodig de positieverandering die door de splint in het kaakgewricht is bereikt, in de mond vaste vorm te geven, meestal door selectief beslijpen en/of het zeer plaatselijk veranderen van de vorm van kiezen met behulp van tandkleurig vulmateriaal. Soms zijn kronen of een nieuwe prothese noodzakelijk.

Pijn rond het kaakgewricht



Ln.Olieslagers 1,
4631 JE Hoogerheide.