

## Overbelasting van het kaakgewricht

### Inleiding

U bent bij de keel- neus- en oorarts (KNO-arts) onder behandeling vanwege klachten aan uw kaken. Het kaakgewricht zit vlak voor het oor. Het is een gewricht dat gemakkelijk gevoelig en pijnlijk kan zijn.

### Klachten

Wellicht herkent u een van de volgende klachten:

- Knappen en kraken van het kaakgewricht.
- Pijn in en om het gewricht, die kan uitstralen naar voorhoofd, hals en onder- en bovenkaak
- Toename van pijn bij temperatuurverschillen, bijvoorbeeld bij tegen de wind inlopen / fietsen of bij overgang van een koude naar een warme omgeving.
- Oorklachten zoals pijn, een vol gevoel en Suizen.

Omdat het kaakgewricht vlak voor het oor ligt, denken veel mensen met een overbelast kaakgewricht dat zij last van hun oor hebben.

### Oorzaken

Meestal is er niet één oorzaak aan te wijzen, maar meerdere, zoals:

- Verkeerde kauwgewoonte.
- Slechte mondgewoonte zoals nagelbijten of knarsetanden.
- Aan één kant kauwen.
- Slecht passende, verouderde gebitsprothese
- Het niet meer goed op elkaar passen van onderen bovenkaak, omdat er bijvoorbeeld enkele kiezen ontbreken.
- Ooit een klap tegen de kaak gehad.

### Is het verontrustend?

Een overbelast kaakgewricht is niet verontrustend. Deze afwijking komt veel voor. De klachten zijn hinderlijk maar niet schadelijk voor uw gezondheid.

### Wat kunt u er aan doen?

- Gun de kaakgewrichten zoveel mogelijk rust.

- Zorg er voor geen bewegingen te maken waarbij het kaakkopje uit de kom schiet.
- Ondersteun de kaak bij gapen.
- Bijt niet in hele appels, want daarbij beweegt u de kaak naar voren.
- Vermijdt hard of taai voedsel, zoals taai vlees, harde broodjes, pinda's enzovoort.
- Kauw voorlopig aan de kant die u niet gewend bent. Maar gebruik in de toekomst wel weer beide kaken.
- Gebruik geen kauwgom!
- Kraak geen snoepgoed met de kiezen.
- Als u een nagelbijter bent, bedenk dan dat u niet van uw klachten afkomt als u volhardt in deze gewoonte.

### **Oefening**

Probeer uw mond recht open en dicht te doen met een zuivere scharnierbeweging in de kaakgewrichten. De kaakkopjes mogen hierbij niet uit de kom komen. Het oefenen kunt u het beste voor een spiegel doen, kijk daarbij of de kin recht op en neer gaat. Houd uw vingers op de kaakgewrichten, u voelt het dan onmiddellijk als de kopjes uit de kom schieten. Bij het openen van uw mond moet u als het ware de kin eerst naar achter bewegen, daarna pas de mond openen. Herhaalt u deze oefening drie keer per dag gedurende vijf minuten.

### **Infrarode lamp**

U mag drie keer per dag een 'rode lamp' (bijvoorbeeld Infraphil) gebruiken. Zet de lamp op een afstand van 30 tot 50 cm. en richt deze op het kaakgewricht. Een rode lamp kan verlichting van de klachten geven, maar niet zonder dat u de andere adviezen opvolgt.

### **Tandarts**

Als een slecht passend gebit of gebitsprothese de oorzaak is van uw klachten, dan kan de tandarts of kaakchirurg iets voor u doen.

### **Vragen?**

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

Meer lezen over keel-, neus- en oorheelkunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling KNO \(Keel-, Neus- en Oorheelkunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/kno) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/kno>)