



Uw tandarts en fysiotherapeut geven u advies over:

Klachten rond het kaakgewricht

Het kauwstelsel bestaat grofweg uit kauwspieren, kaakgewricht en gebit.

De meest voorkomende klachten bij kaakproblemen zijn:

- pijn of vermoeidheid van de kauwspieren,
- het niet goed kunnen openen van de mond,
- pijn rond het kaakgewricht,
- knappende of krakende kaakgewrichten,
- overgevoelige of pijnlijke tanden en kiezen en abnormale slijtage van het gebit.
- Maar ook oorpijn, hoofdpijn en nekpijn kunnen te maken hebben met stoornissen in het kauwstelsel.

Herkent u een of meerdere van deze symptomen, dan is de kans groot dat u last heeft van kaakproblemen.

De medische term voor kaakproblemen is Temporomandibulaire Dysfunctie (TMD).

Klachten die te maken hebben met het kaakgewricht worden niet altijd als zodanig herkend.

Vaak klagen mensen over oorpijn, kies- en tandpijn, hoofdpijnen en klachten in het aangezicht die niet op behandeling van de huisarts of tandarts reageren. Ook worden oorsuizen, durk op het oor, halsklachten of duizeligheid gemeld.

In de regel wordt bij pijn in de kauwspieren (wang en slaapregio) of kaakgewricht (net voor het oor) en bij een beperkte mondopening de relatie met een stoornis in het kaakgewricht wel gelegd. Ruim 21% van de Nederlandse bevolking heeft wel eens last van TMD, slechts 2-3% zoekt hulp.

Waarom ontstaan kaakproblemen?

Kaakproblemen kunnen ontstaan door overbelasting van de kauwspieren.

Dit gebeurt door bijvoorbeeld klemmen, knarsen, nagelbijten, wangbijten, kauwgom kauwen, penbijten of tongpersen tegen de tanden of gehemelte.

Stress kan ook een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van overbelasting van de kauwspieren.

Uw kaakproblemen kunnen echter ook te maken hebben met problemen vanuit de nek of uit het kaakgewricht zelf. Het kaakgewricht bevat een kraakbeenschijf (discus) die verschoven kan zijn (waardoor er geluiden ontstaan) of die het gewricht laten blokkeren. Dit kan leiden tot een beperkte mondopening.

Wanneer de nek betrokken is bij de bestaande klachten dan gaat het veelal om uitstralende pijn.

Wat kan uw tandarts er aan doen?

Ontstaan de klachten rondom het kaakgewricht door het klemmen of knarsen tijdens het slapen? Dan is het verstandig bij uw tandarts een knarsplaat (bitje voor 's nachts) aan te laten maken. Dit beschermt de tanden en kiezen tegen slijtage en zorgt ervoor dat het knarsen en de spieractiviteit afneemt. Zo kunnen de spieren tot rust komen. De kosten van een knarsplaat worden vaak grotendeels vergoed door uw aanvullende tandartsverzekering (Zie code G69 à €61,06 in de tarievenlijst van de NZA en techniekkosten van €55,- bij Top Dental Volendam). Veelal wordt er dan ook nog verwezen naar een erkende fysiotherapeut (Peter Tuyp) die zich verdiept heeft in TMD-klachten.

Wat kan uw fysio-/manueel therapeut er aan doen?

Na eerst uw klachten in een vraaggesprek goed in kaart te hebben gebracht worden een aantal metingen en testen gedaan. (hoever kunt u uw mond openen, hoe beweegt de kaak, ontstaat er pijn bij het bewegen of alleen in de eindstanden?).

De spierspanning wordt beoordeeld van de kauwspieren, maar ook de nek en aangezichtspieren worden in het onderzoek betrokken. Hierna wordt er beoordeeld of er therapeutische mogelijkheden zijn en wordt er een behandelplan opgesteld.

Mobiliseren van het kaakgewricht, rustige bewegingen van de nek gewrichten en/of ontspanningsoefeningen van de spieren zijn veel toegepaste behandeltechnieken.

U krijgt oefeningen mee naar huis.

De behandeling duurt in de regel ca. 20 minuten met een frequentie van 1x per week.

De therapie wordt na 4 behandelsessies op zijn werkzaamheid beoordeeld.

Hierbij wordt samen met u bekeken of de voortzetting van de therapie zinvol is.

De totale behandelserie duurt tussen de 4 en 9 behandelingen.

Nadien wordt er terug gerapporteerd naar de verwijzer. Indien nodig wordt er tussentijds overleg gepleegd met uw tandarts, huisarts of specialist.

Bij Fysiotherapie Volendam is Peter Tuyp de behandelaar van mensen met TMD klachten.

Hij is opgeleid als fysiotherapeut, manueel therapeut en heeft zich verder verdiept in het behandelen van TMD klachten.

Voor het maken van een afspraak kunt u Peter Tuyp bellen.

Zijn telefoonnummer is 06 – 13 92 42 35. www.fysiotherapievolendam.com

Bij Top Dental Volendam kunt u bij Stephanie Haagedoorn, de tandarts, terecht voor het evt. laten aanmeten van een knarsplaat en natuurlijk alle overige tandheelkundige behandelingen.

Voor het maken van een afspraak bij Top Dental kunt u bellen naar: 0299-396148 of zich aanmelden op de website: www.topdental.nl