

## Overbelasting van de kaakgewrichten

### Overbelasting van de kaakgewrichten kan tot de volgende klachten leiden:

- Pijn in de omgeving van de gewrichten, eventueel uitstralend naar andere gebieden in het hoofd (onderkaak, bovenkaak, oor, de slaap, het voorhoofd etc.)
- Bewegingsbeperking van de onderkaak; de mond kan (tijdelijk) niet meer zo ver open of soms niet meer gesloten worden.
- Knappende geluiden in de gewrichten bij het bewegen van de onderkaak.

Kaakgewrichtsklachten kunnen vrij hinderlijk zijn maar meestal is er geen sprake van erg grote problematiek.

### Overbelasting kan worden veroorzaakt door:

- Problemen met “de beet” (kiezen sluiten goed op elkaar bij een stand die voor de kaakgewricht ten ongunstig is; slecht passende en sluitende gebitsprothese; te weinig kiezen en/of tand en enz.
- Ongewenste gewoontes (voortdurend kaakklemmen, tandenknarsen, nagelbijten, penbijten enz.)
- Een in het verleden doorgemaakte harde klap of val op de kaken.
- Te veel (psychische) stress.

Een patiënt met kaakgewrichtsklachten kan zelf vrij veel doen om de situatie aanvaardbaarder te maken. In het algemeen geldt hierbij dat het kauwstelsel als geheel zoveel mogelijk ontzien moet worden.

### Dit betekent:

- De mond nooit ver openen; bij gapen dient de onderkaak dan ook ondersteund te worden zo dat de mond niet toch te ver open gaat.
- Niets afbijten,
- Kleine hapjes nemen,

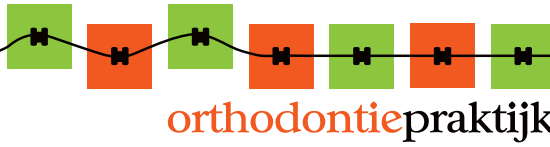
#### BRACELAND LOSSER

Lutterstraat 4  
7581 BV Losser  
Tel.: (053) 5385885  
losser@braceland.nl

#### BRACELAND OLDENZAAL

Haerstraat 48  
7573 AS Oldenzaal  
Tel:(0541) 531435  
oldenzaal@braceland.nl

# braceland



- Zacht voedsel (bijv. geen taai vlees of harde broodjes)
- Knarsen, klemmen, nagelbijten en dergelijke zoveel mogelijk voorkomen.
- De mond openen middels een “scharnierende” beweging. De onderkaak moet hierbij zoveel mogelijk naar achteren worden gehouden. Dit is te controleren met behulp van de wijsvingers, die op de kaakgewrichten worden geplaatst tijdens het openen en sluiten van de mond. Soms is het praktisch om deze beweging aan te leren voor de spiegel.

## **BRACELAND LOSSER**

Lutterstraat 4  
7581 BV Losser  
Tel.: (053) 5385885  
losser@braceland.nl

## **BRACELAND OLDENZAAL**

Haerstraat 48  
7573 AS Oldenzaal  
Tel:(0541) 531435  
oldenzaal@braceland.nl