



Kaakgewrichts- klachten

Leefregels

1. Geef het kaakgewricht gedurende de periode van pijn en dysfunctie zoveel mogelijk rust.
2. Vermijd het wijd openen van de mond, ook bij geeuwen en lachen.
3. Bij het eten, de voortanden niet gebruiken om iets af te bijten (appels, broodjes, e.d.).
4. Vermijd gewoonten zoals nagelbijten, potlood bijten, kauwgom kauwen, tanden knarsen, e.d.
5. Gebruik geen hard of taai voedsel, maar zacht voedsel zoals gehakt, puree, appelmoes en brood zonder korsten.
6. Het kauwen moet gedurende enige tijd gebeuren aan die zijde waar uw kaakgewricht pijn doet! Bij u de rechter/linker zijde.
7. Eventuele tandheelkundige behandelingen bij voorkeur kortdurend.

Wat kunt U er zelf aan doen

- Driemaal daags warmte pakking gedurende 10 min op het pijnlijke kaakgewricht, kan de pijnklachten verminderen.
- Oefen tenminste driemaal per dag de juiste open- en sluitbeweging. De onder kaak zoveel mogelijk naar achteren houden en de mond niet te ver openen. Deze oefening is het beste uit te voeren met de tong zo ver mogelijk naar boven en achteren, zodat de tongpunt het zachte verhemelte raakt. Herhaal dit 30 maal in een rustig tempo.
- Indien u 's nachts tandenknarst, kan uw tandarts of mondhygiëniste een nacht bitje voor u maken zodat het kaakgewricht rust krijgt.

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl