

Informatie over:

# Instructie kaakgewrichtsoefeningen

De specialist heeft uitgelegd dat u met uw onderkaak een verkeerde, voorwaartse, beweging maakt. Hierbij krijgt u oefeningen om uw kaak op een juiste manier te leren bewegen.

## Juiste beweging

De juiste kaakbeweging begint als een draaiende beweging, zonder dat vlak vóór de oropening het kaakkopje met de vinger voelbaar is.

Op deze manier kunt u de mond opendoen totdat één vinger gemakkelijk tussen de tanden gebracht kan worden. Bij verder openen van de mond glijdt het kaakkopje wel naar voren toe.

Een normale opening is twee vingerbreedten en de maximale opening is drie vingers breed.

## Oefening 1

- Leg de middel- en wijsvinger van de ene hand voor het oor tegen de huid ter plaatse van het gewricht.
- Pak met de andere hand de kin tussen duim en wijsvinger beet en druk bij langzaam openen van de mond de kin naar achteren (maak een onderkin). Als U het goed doet, voelt u het kaakkopje niet naar voren komen.

Controleer voor een spiegel of u de onderkaak rechtstandig open doet. Dit doet u als volgt:

- Trek op de spiegel met een hard stukje toiletzeep een verticale lijn (kan ook met een reepje pleister of een dikke draad vastgezet met plakband).
- Doe één oog dicht en ga zo voor de spiegel staan, dat de lijn op de spiegel recht over de neusrug en midden over de kin loopt.
- Plaats de vingers weer op de kin en voor het oor en zorg er voor, dat het midden van de kin bij het openen van de mond op de lijn blijft.
- Doe deze oefening 's morgens en 's avonds gedurende enkele minuten. Het is beter vaak en kort te oefenen en vooral niet krampachtig de mond te openen. Dus soepel en ontspannen. Het gewricht 'waarschuwt' met een knappend geluid, als u het niet goed doet. Verlies uw geduld niet.

## Oefening 2

- Ga met iets geopende mond voor de spiegel met de verticale lijn staan.
- Breng de punt van de tong omhoog en zover mogelijk naar achteren tegen het verhemelte aan.
- Houd de punt van de tong op deze plaats en open nu langzaam (rechtstandig langs de lijn op de spiegel) de mond. Herhaal dit tien maal achter elkaar.

In het begin lukt u het open doen op deze manier maar over een kleine afstand. Probeer ieder dag de mond op deze manier iets verder en ook sneller open te doen. Na ongeveer 10 dagen heeft u waarschijnlijk de spiegel niet meer nodig. U probeert de mond op de goede manier te openen zonder de tong naar achteren te brengen.

Informatie over:

# Instructie kaakgewrichtsoefeningen

## Oefening 3

Voor patiënten, die de mond niet ver genoeg open kunnen krijgen.

### A. Oprekken van de mond met de vingers (zie tekening).

- Doe de mond iets open en plaats de duim tegen de snijkant van de boventanden en leg de wijsvinger van dezelfde hand op de snijkanten van de ondertanden.
- Open de mond zo breed mogelijk door de duim en vinger scharnierend van elkaar te drukken. Ook al ontstaat wat pijn in het gewricht, toch voorzichtig even doorzetten.

### B. Oprekken van de mond met hulp van een kurk, wasknijper of houten wig.

- Plaats de kurk, wasknijper of houten wig met de dunste kant tussen de hoektanden bij de mondhoek.
- Probeer dit langzaam aan op te schuiven naar het dikkere gedeelte of probeer het hulpmiddel verder naar achteren tussen de kiezen op te schuiven (zie tekening).

## Algemene tips

- Eet voorlopig geen hard voedsel.
- Niets afbijten (appel, hard broodje, etc.).
- Kauw met de kiezen het voedsel achter in de mond en controleer met de vingers voor het oor of het kaakopje tijdens het kauwen niet te ver naar voren komt.
- Niet gapen (met de handpalm de onderkaak tegenhouden)
- Probeer verkeerde gewoontes af te leren, zoals nagel- en lipbijten, kauwen op potlood, balpen of pijp, draadjes afbijten of spelden vasthouden tussen de tanden of lippen.
- Bij pijnklachten na het oefenen zo nodig een pijnstillend tablet innemen of het gewricht gedurende 10 minuten op een afstand van 40 cm. met een infrarode lamp bestralen (géén hoogtezon!)
- Indien de mond scheef open gaat, kauw dan uw eten aan de tegenovergestelde kant. Dus: kin wijkt naar links af à rechts kauwen en omgekeerd.

Bedenk, dat een verkeerde gewoonte, die onbewust over langere tijd ontstaan is, niet zonder moeite is af te leren.