

Algemene adviezen

- Vermijd het wijd openen van uw mond bij geeuwen en lachen. Hierbij kunt u de onderkaak ondersteunen zodat de mond niet wijd opengaat.

- Bijt voedsel zoveel mogelijk met de hoektanden of kiezen af (en niet met de voortanden).

- Stop kleine hoeveelheden voedsel in de mond (appels of hard brood in kleine stukjes snijden).

- Vermijd hard of taai voedsel.

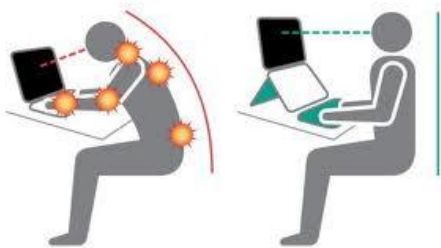
- Let er op dat u langdurige belasting van de kaakgewrichten en de spieren vermijdt: nagelbijten, tandenknarsen, klemmen, kauwgom kauwen, penbijten, kinsteunen, buikslapen e.d.

- Vaak is het raadzaam om juist te kauwen aan de pijnlijke zijde (hiermee voorkomt u wrikken en schuine belasting in het aangedane gewricht).

- In rustpositie is het aan te raden om de tanden iets los uit elkaar te houden waarbij de tong rust tegen de gehemelte en de lippen op elkaar zijn.

- Probeer een juiste zithouding aan te nemen, voorkom langdurig in een houding te zitten en zorg dat uw werkplek goed ingericht is (juiste hoogte bureau en goede steun van de rug).

- Regelmatig ontspannen en een juiste indeling van uw tijd kan stress en overbelasting voor komen!



Een goede en ontspannen zithouding kan nek- en kaakoverbelasting voorkomen

Locaties Fysiotherapie MCN

- Loenermark 162 - 1025 SP A'dam
- Beverwijkstraat 9 B - 1024 VR A'dam
- Vlierweg 26 - 1032 LG A'dam

020 - 6 320 220

www.fysiomcn.nl



Onze specialisten:

Leon Adolfs
en
Azad Khan

MCN werkt nauw samen met huisartsen, tandartsen, kaakchirurgen, orthodontisten, logopedisten en psychologen bij de behandeling van CMD patiënten.



www.facebook.com/fysiomcn

Fysiotherapie MCN heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Wanneer u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen vergoed.



©Fysiotherapie MCN

Stempel verwijzend (tand)arts:



Kaakgerelateerde Klachten

(craniomandibulaire of temperomandibulaire dysfuncties)



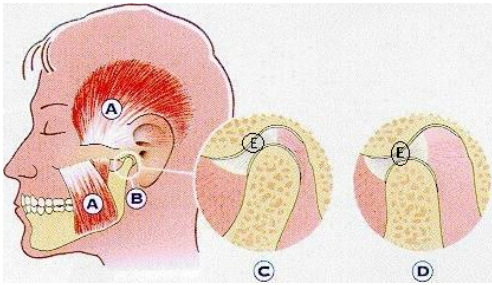
Fysiotherapie kan mogelijk een oplossing bieden!

Kaakgerelateerde klachten

Patiënten met klachten van het kauwstelsel (CMD of TMD) bezoeken hiervoor soms de huisarts, tandarts, kaakchirurg, orthodontist of de gespecialiseerde fysiotherapeut. Deze folder informeert u o.a. over wat u van fysiotherapie kunt verwachten.

De kaakgewrichten

Voor het openen van de mond, het kauwen, slikken en praten heeft u twee kaakgewrichten en meerdere spieren, die nauw met elkaar moeten samenwerken. In de kaakgewrichten zijn twee stootkussens (discus) aanwezig die ook bij het openen en sluiten van de mond goed in positie moeten zijn.

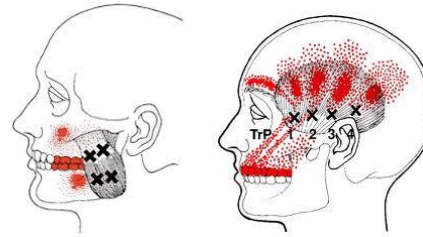


A: kauwspieren B: kaakgewricht C: mond gesloten
D: mond open E: discus

Wanneer door bepaalde oorzaken er stoornissen in het kauwstelsel optreden kunnen klachten ontstaan. Ongeveer 20 % van de bevolking heeft wel eens symptomen van kaakdysfunctie. Het merendeel van deze groep behoeft echter geen behandeling. Slechts 15 % van deze groep heeft zodanig klachten dat ze behandeling nodig heeft.

Symptomen

- pijnlijk, vermoeid gevoel in de kauwspieren
- hoofd- en nekpijn
- pijn in het gebied van het kaakgewricht
- klikken en knappen bij kaakbewegingen
- beperkingen in de mondopening of sluiting
- slijten van tanden en zelfs een pijnlijk gebit
- slingerende open-sluitbeweging



Ook kunnen triggerpoints (verhardingen) in de spieren uitstralende pijn veroorzaken in de regio (tot zelfs tand- en kiespijn) en verantwoordelijk zijn voor bewegingsbeperkingen.

Oorzaken

- 'parafuncties' als klemmen, knarsen, tong- en wangpersen, nagel-, pen- en lipbijten, viool- en telefoon klemmen
- buikslapen
- trauma (w.o. van hoofd en nek)
- kaakoperaties
- langdurige tandheelkundige ingrepen
- afwijkingen in de beet (diepe beet, overbeet, onderbeet) en missen van kiezen en tanden
- groei- en ontwikkelingsstoornissen kaak
- te grote beweeglijkheid door zwakte van de gewrichtsbanden
- stress en emotionele of psychische overbelasting
- houdingsafwijkingen (hoofd- en nekpositie t.o.v. de romp)

Fysiotherapie

Bij het eerste bezoek aan ons kunt u verwachten dat wij uw klachten in kaart brengen. Hiervoor zullen wij een beeld moeten hebben van het ontstaan van de klachten, welke stoornissen in functie we kunnen vinden en kijken we uiteraard naar de factoren die de klacht in stand houden. Bij sommige patiënten, als het probleem dat vereist, wordt in samenwerking met bijvoorbeeld de huisarts, kaakchirurg en/of tandarts, een multidisciplinair behandelplan opgesteld.

De behandeling bij Fysiotherapie MCN

In principe wordt u behandeld door 1 van onze gespecialiseerde kaaktherapeuten. Wij willen u de best mogelijke behandeling garanderen – hiervoor kan het nodig zijn dat u ook door een gespecialiseerde houdings- en/of ontspanningstherapeut gezien wordt.

Afhankelijk van wat er gevonden wordt bij het onderzoek kan de behandeling bestaan uit:

Informer en Adviseren

Uitleg over de klachten en hoe u zelf de klacht kunt beïnvloeden.

Oefentherapie

Specifieke oefeningen voor spieren en gewrichten (kaak en nek).
Houdingscorrectie en bewegingsadviezen.

Manuele therapie

Mobiliseren van spieren en gewrichten en wanneer nodig specifieke manipulaties en zenuwrektechnieken.

Dry needling

Een effectieve behandeling van triggerpoints: met behulp van dunne, droge, naalden worden verhardingen in de spieren uitgeschakeld.

Relaxatietraining

Met behulp van myofeedback en ontspanningsoefeningen verminderen van spierspanning en leren omgaan met stress.



Manuele mobilisatie van het kaakgewricht