

Dysfunctie van het kauworgaan

Temporomandibulaire dysfunctie (TMD) is een verzamelnaam voor stoornissen van het bewegingsapparaat van het kauworgaan. Het kauworgaan bestaat uit de kauwspieren, het kaakgewricht, het gebit en de bijbehorende vaat- en zenuwvoorziening. Hier leest u over de meest voorkomende klachten bij TMD en de behandelingsmogelijkheden ervan.

Klachten bij TMD

De meest voorkomende klachten bij TMD zijn:

- Pijn of vermoeidheid van de kauwspieren.
- Het niet goed kunnen openen van de mond.
- Pijn van het kaakgewricht.
- Knappende of krakende kaakgewrichten.
- Overgevoelige of pijnlijke tanden en kiezen.
- Abnormale slijtage van het gebit.
- Ook oor-, hoofd- en nekpijn kunnen te maken hebben met stoornissen in het kauworgaan.

1. A. Kauwspieren
2. B. Kaakgewricht
3. C. Kaakgewricht bij een gesloten mond
4. D. Kaakgewricht bij een geopende mond

Kauwspieren

De kauwspieren zorgen voor de dagelijkse bewegingen van de kaak tijdens vitale functies, zoals kauwen, slikken of praten. Ook bij sociale functies als zoenen en fluiten worden ze gebruikt. De kauwspieren hebben dus veel taken. Zoals bij alle spieren is het belangrijk dat de kauwspieren voldoende rust krijgen. Als kauwspieren meer doen dan de normale dagelijkse activiteiten, dan spreken we van afwijkend monddrag of parafunctie. Onder parafuncties verstaan we:

- Klemmen.
- Knarsen.
- Nagelbijten.
- Lipbijten.
- Wangbijten.
- Kauwgom kauwen.
- Op pennen bijten.
- Met de tong persen of spelen.
- Vacuüm zuigen.

Stress

Stress is een belangrijke factor die meespeelt in het verergeren van parafuncties. Denk maar aan



'doorbijten' als het moeilijk wordt, 'het voor de kiezen krijgen' of 'op het tandvlees lopen'. Door deze mondgewoonten of parafuncties raken de kauwspieren overbelast. Kauwspieren kunnen pijnlijk worden, vermoeid raken of een uitstralende hoofd-, oor- of kiespijn geven.

Kaakgewricht

Het kaakgewricht bevindt zich vlak voor het oor en bestaat uit een kaakkopje en een kaakkom, met daartussen een kraakbeenschijf (de discus). Deze discus heeft de functie van stootkussen voor het opvangen van de kauwkrachten en zorgt ervoor dat de mond open en dicht kan. Het linker- en rechterkaakgewricht zijn met elkaar verbonden door de onderkaak, waardoor ze tegelijkertijd kunnen bewegen.

Het openen van de mond

Het openen van de mond is globaal te verdelen in twee bewegingen. Eerst treedt er voornamelijk een draaibeweging op van het kaakkopje in de kaakkom, daarna glijdt het kaakkopje uit de kaakkom naar voren. Dit kunt u voelen door uw vingers voor uw oren te leggen en uw mond rustig te openen. Op het moment dat u de kaakkopjes tegen uw vingers voelt duwen, glijdt het kaakkopje naar voren. Dit is een normale beweging; uw kaak schiet dan niet 'uit de kom'. Alle bewegingen van het kaakgewricht worden gestuurd door de kauwspieren.

Kaakgewricht geluiden

Het kan voorkomen dat de discus iets verschuift, waardoor er een knap ontstaat in één of beide kaakgewrichten. Soms is de discus zo verschoven dat de beweging van de onderkaak wordt gehinderd en de mondopening hierdoor beperkt is. Naast knappen kan er ook een schurend geluid in één of beide kaakgewrichten hoorbaar zijn. Gewrichtsgeluiden geven over het algemeen geen pijnklachten of problemen met bewegen.

Gebit

Het gebit zit verankerd in het kaakbot van de onder- en bovenkaak. Voor een juiste belasting van de kaakgewrichten is het belangrijk dat de tanden en kiezen ongestoord op elkaar kunnen sluiten. Als dit niet het geval is, kunnen veranderingen in de kaakgewrichten optreden. Veel klemmen en knarsen kan slijtage aan tanden en kiezen geven, waardoor de gewrichten ongunstig belast worden. Overigens kunnen tand- of kiespijnklachten ook sterk op TMD lijken, maar geen TMD zijn.

Diagnose


Voordat tot behandeling wordt overgegaan, is het van belang duidelijk vast te stellen wat bij u de oorzaak van TMD is. Zo nodig zal een behandelplan worden opgesteld. De behandelaar kan de tandarts, fysiotherapeut, kaakchirurg of psycholoog zijn of een combinatie van hen. Bij problemen met de spraak wordt de logopedist er ook bij betrokken.

Behandeling

Splint

Als de tanden en kiezen niet goed op elkaar passen, kan de tandarts een van beide inslijpen. Ook kan



 er met een plastic plaatje, oftewel een splint, het gebit proberen passend te maken, zodat de kaak op een juiste manier wordt belast. De splint wordt ook toegepast bij bewegingsbeperkingen. Bij abnormale tandslijtage wordt een splint gedragen om het gebit te beschermen.

Oefeningen

Van de fysiotherapeut krijgt u instructies over hoe u uw mond goed kunt gebruiken en ontspannen. Vaak krijgt u oefeningen om thuis zelf pijnlijke kauwspieren los te masseren. Verder bekijkt de fysiotherapeut of er een verband is tussen bijvoorbeeld nekklachten en TMD.

Psychologische hulp

Parafuncties worden doorgaans verergerd door stress. Soms kan het nodig zijn dat de psycholoog u leert hoe u met uw stress kunt omgaan, zodat de negatieve gevolgen ervan worden voorkomen of beperkt. In geval van overmatig klemmen of knarsen, kan de psycholoog methoden aanreiken om te leren ontspannen.

(Kijk)operatie

Een operatie van de kaakgewrichten bij TMD wordt slechts zelden uitgevoerd vanwege de slechte voorspelbaarheid van deze behandeling. Soms is het mogelijk dat de kaakchirurg via een kijkoperatie het gewricht nauwkeurig bekijkt en/of schoonmaakt.

Eigen inzet

Wie u ook gaat behandelen, uw eigen medewerking is de belangrijkste factor. Succes is alleen mogelijk als u de gegeven adviezen en instructies zorgvuldig naleeft en de oefeningen regelmatig doet.

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met Vogellanden, via (038) 498 15 55 of cbt@vogellanden.nl. Het centrum is bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 17.00 uur.

Heeft u binnenkort een afspraak? Dan vindt u de tijd en plaats waar u wordt verwacht in uw afspraakbevestiging. Bent u verhinderd? Neem dan zo snel mogelijk telefonisch contact met ons op om een nieuwe afspraak te maken.