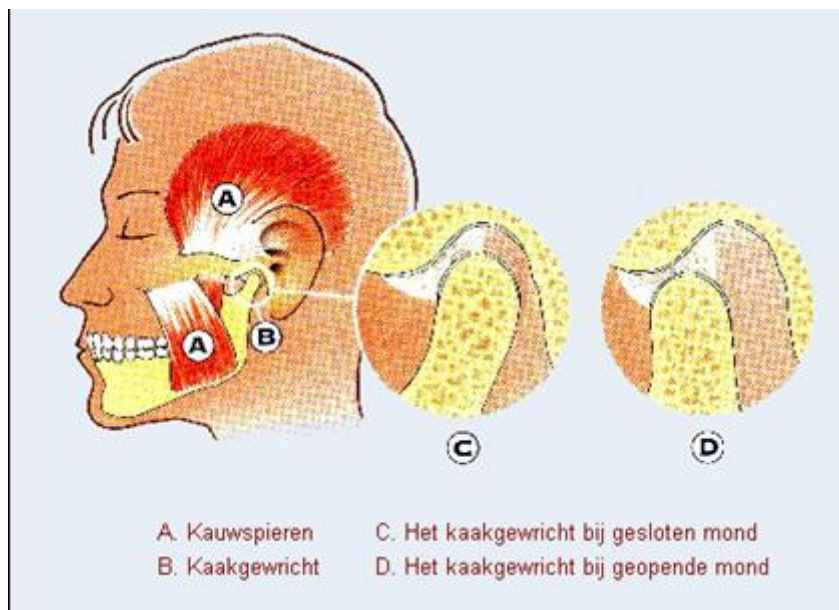


Kaakklachten

Onder kaakklachten verstaan we alle klachten die te maken hebben met het niet goed functioneren van de kaken of het kaakgewricht. Deze klachten veroorzaken vaak pijn in en rond het gewricht en geven vaak een uitstralende pijn naar de omgeving van het oor en het oor zelf.

Het kaakgewricht (articulatio temporomandibularis) is een zeer ingewikkeld gewricht dat tussen de kaak en de onderzijde van de schedel is gelegen.

Het gewricht bevindt zich net voor het linker- en het rechteroor. Het kaakgewricht is qua bouw een van de meest ingewikkelde gewrichten van het menselijk lichaam. Het is omgeven door een ingenieus stelsel van banden en pezen en een groot aantal spieren die de kaak bedienen. Als er ook maar iets met een van de structuren van het gewricht aan de hand is kan dit al grote gevolgen hebben voor het functioneren van de kaak en daarmee een grote belemmering worden voor de patiënt.



Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat de discus in het kaakgewricht niet goed op de plek zit. De discus is een klein botschijfje dat te vergelijken is met de knieschijf. Het zit verbonden aan het kaakkopje. Wanneer de discus niet goed op zijn plek zit, kan het voor komen dat de kaak niet ver genoeg open en/of dicht gaat, of dat kaak asymmetrisch open en/of dicht gaat.

Bij bewegingen in het kaakgewricht kunnen kaakgewrichtsgeluiden worden waargenomen, dat zijn knappende of schurende

geluiden.

Ook kan het zijn dat de spieren in een verhoogde spanning kunnen raken, wat op zijn beurt een hevige hoofdpijn met zich kan mee brengen. De kaakspieren zijn namelijk een van de sterkste spieren van het lichaam.

Een verzamelnaam voor kaakklachten is craniomandibulaire dysfunctie (CMD, ook wel temperomandibulaire disfunctie genoemd (TMD)). Met CMD word een aantal aandoeningen van de kauwspieren en het kaakgewricht aangeduid.

Symtomen

Symptomen van kaakklachten zijn:

- Pijn in de kaken
- moe van het kauwen
- de mond gaat niet ver genoeg open
- aanhoudende pijn in en om het oor
- pijn bij geeuwen

- moeite met hard of taai voedsel
- het niet kunnen bespelen van een muziekinstrument
- kaakgewrichtsgeluiden
- hevige hoofdpijn

Dit zijn klachten die aan het niet goed functioneren van de kaak zijn gerelateerd. Deze klachten kunnen aanleiding geven tot een verder onderzoek naar de functie van het kaakgewricht het gebit of de kauwspieren. Kaakgewrichtsgeluiden kunnen duiden op osteoartose. Hevige hoofdpijn kan duiden op verhoogde spanning van de kaakspieren.

In vele gevallen kan de oorzaak gelegen zijn in andere tijdelijke factoren zoals stress. Stress is een van de factoren die kaakklachten veroorzaakt en in stand houdt. Mensen met kaakklachten gaan vaak anders om met stress dan mensen zonder kaakklachten. Zijn de klachten echter langere tijd aanwezig dan kan het zo zijn dat de klachten nader onderzocht moeten worden.

Diagnose

De diagnose kaakklachten is heel breed. De diagnose wordt dan ook gerelateerd aan de oorzaak en symptomen die zich voordoen bij de betreffende klacht. Door een begin gesprek af te nemen kan de arts of fysiotherapeut erachter komen wat de oorzaak geweest zou kunnen zijn. Na het begin gesprek volgt er een onderzoek. Tijdens het onderzoek wordt het kaakgewricht getest op functionaliteit en worden bepaalde aandoeningen (zoals b.v een kaakluxatie of een fractuur) aangetoond of uitgesloten. Mochten er symptomen zijn die te maken hebben met een fractuur dan wordt de patiënt door verwezen naar het ziekenhuis om daar een röntgenfoto te laten maken.

Er is sprake van CMD craniomandibulaire dysfunctie (verzamelnaam kaakklachten) wanneer er bij een patiënt twee of meer van de volgende verschijnselen aanwezig zijn: de kaak gaat niet ver genoeg open en/of dicht, de kaak gaat asymmetrisch open en/of dicht, kaakgewrichtsgeluiden, verhoogde spanning van de kaakspieren, (hevige) hoofdpijn. Meestal is dat een combinatie van aanwezige pijn en een beperkte beweging van de kaak

Oorzaken

Een van de grootste veroorzakers voor het ontstaan en het in stand houden van kaakklachten is een min of meer continue overbelasting van het kaakgewricht. Deze overbelasting moet langere tijd aanwezig zijn, aangezien het gewricht van nature een hoge belasting aan kan. Door de overbelasting kunnen de structuren van het gewricht zelf en de structuren rondom het gewricht beschadigd raken. Dit kan zeer geleidelijk gaan maar ook in een hoog tempo. Dit ligt geheel aan de persoon zelf en de mate van overbelasting. Doordat de klachten pas echt op de voorgrond treden als deze al enige tijd aanwezig zijn is het belangrijk om zo vroeg mogelijk de klachten te signaleren en actie daartoe te ondernemen.

Andere oorzaken voor het ontstaan van de kaakklachten zijn het niet goed glijden van de twee helften van het kaakgewricht waardoor het gewricht zo nu en dan op slot kan raken. Het ontstaan van beschadigingen door een factor van buitenaf bijvoorbeeld een ongeluk. Het aanwezig zijn van een te hoge spierspanning door stress of angst en ander lichamelijke aandoeningen kunnen ook leiden tot kaakklachten. Vaak is het ook een gewoonte van iemand om de kaken gedurende de dag en vaak ook 's nachts op elkaar te houden.

Bij een normale belasting zijn de kaken alleen belast gedurende het eten en zijn ze alleen in beweging (maar niet belast) bij het praten. De rest van de tijd is het gewoonlijk dat de kaken los van elkaar zijn. Bij patiënten met kaakklachten is het vaak zo dat zij de kaken gedurende de gehele dag en ook 's nachts op elkaar gedrukt houden. De kaken kunnen met kracht op elkaar gedrukt worden, maar ook bij mensen die hierbij niet veel kracht gebruiken kunnen deze klachten voorkomen.

Door deze voortdurend aanwezige spanning op het gewricht en op de spieren kan er slijtage gaan ontstaan in het gewricht van de kaak. Door het op elkaar staan van de kaken kunnen er naast beschadigingen van het kaakgewricht en omliggende spieren en pezen ook beschadigingen ontstaan aan de tanden zelf. Deze kunnen op den duur vormen van slijtage gaan vertonen. Denk maar eens aan het tanden knarsen wat mensen onbewust in hun slaap doen.

Behandeling

De behandeling van kaakklachten is niet een behandeling die door één, maar door meerdere disciplines wordt uitgevoerd. Bij de behandeling zijn voornamelijk kaakchirurgen, tandartsen, fysiotherapeuten en psychologen betrokken. Uiteraard hangt het van de oorzaak van de klacht af welke disciplines het meest bij de behandeling betrokken zijn. De kaakchirurg is eigenlijk alleen bij de

behandelingen betrokken wanneer er werkelijke schade aan het gewricht is ontstaan. Omdat het ontstaan van de klachten vaak gebaseerd is op het hebben van een verkeerde gewoonte is het niet gemakkelijk om de patiënten te behandelen. Het afleren van een gewoonte is zeer complex. Er zijn een aantal trucjes om een persoon te helpen bij het afleren van deze gewoontes. Allereerst is er een soort beetplaatje wat op de tanden geklikt kan worden. Hierdoor wordt de hoek van de kaken (als ze op elkaar staan) iets groter en dit is goed voelbaar voor de patiënt. Tevens heeft het plaatje tot functie dat als er geknarst wordt dit zo stabiel mogelijk gebeurt. Hiermee wordt bedoeld dat de kaken recht op elkaar blijven staan en niet langs elkaar heen kunnen schuiven. Daarnaast is er de fysiotherapeutische behandeling. Deze bestaat voornamelijk uit het afleren van de gewoonte om de kaken op elkaar te houden gedurende de gehele dag. Vaak gaat dit in samenwerking met een psycholoog.

Fysiotherapie

De fysiotherapeut kan een behandeling geven door het geven van een ontspanningsmassage rond de kaak en schouderregio. Dit is voornamelijk om de spanning van de spieren die de kaak bewegen terug te brengen.

Daarnaast kan de fysiotherapeut door middel van Biofeedback de patiënt leren de kaken te laten ontspannen. Biofeedback is een therapie waarbij de patiënt door middel van een beeldscherm kan zien hoe hoog de spanning op de kaak is. Hierdoor kan de patiënt heel goed zien en tegelijkertijd aanvoelen hoe het is en wanneer hij of zij de kaken ontspant. Het is hierbij belangrijk dat de patiënt het gevoel leert kennen dat bij het ontspannen van de kaak hoort.

Daarnaast kan de fysiotherapeut een patiënt leren zich algeheel te ontspannen. Dit kan gespecificeerd zijn op de kaakregio maar ook op het gehele lichaam.

Kaakfysiotherapeut

De kaakfysiotherapeut kijkt of er een verband bestaat tussen de klachten en TMD (temperomandibulaire disfunctie).

Verder kan de behandeling de onderstaande aspecten bevatten (dit wil dus niet zeggen dat al deze onderdelen terug komen tijdens de behandeling. Elke (kaak)fysiotherapeut heeft zijn eigen manier van (be)handelen.

- uitleg normaal functioneren en gebruik van het kaakstelsel
- adviezen voor het juiste gebruik van het kauwstelsel
- het afleren van bepaalde gewoontes die tot overbelasting zorgen
- zelfmassage voor ontspanning van de kauwspieren en het vergroeten van de mond opening
- oefentherapie ter verbetering van de functie van het kauwstelsel
- ontspanningsoefeningen
- biofeedback en myofeedback (door middel van een apparaat wordt de spierspanning zichtbaar en/of hoorbaar gemaakt, zodat u de betreffende spieren leert te ontspannen.