

## TMD, Temporo Mandibulaire Dysfunctie, Costen Syndroom, Kaakgewrichtklachten



### **Algemeen**

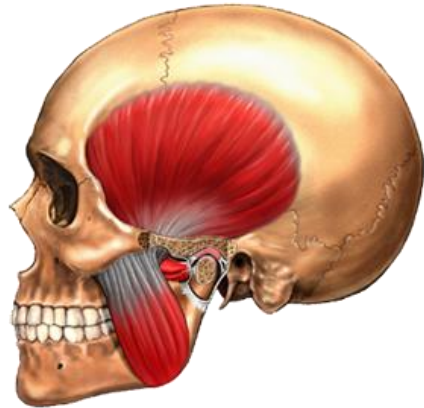
Pijn in de kaken, moe van het kauwen, aanhoudende pijn in en om het oor. Dit zijn allemaal klachten die aan het niet goed functioneren van de kaak zijn gerelateerd. Deze klachten kunnen aanleiding geven tot een verder onderzoek naar de functie van het kaakgewricht het gebit of de kauwspieren. In vele gevallen kan de oorzaak gelegen zijn in andere tijdelijke factoren zoals stress. Zijn de klachten echter langere tijd aanwezig dan kan het zo zijn dat de klachten nader onderzocht moeten worden.

### **Wat zijn 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 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 een van de ingewikkeldste gebouwde gewrichten van het menselijk lichaam.

Het is omgeven door een ingewikkeld 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. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat als de discus (een klein schijfje dat te vergelijken is met de meniscus in de knie) niet goed op de plek zit, de kaak niet ver genoeg open gaat of dat de kaak niet goed gesloten kan worden. 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 een van de sterkste spieren van het lichaam.

### **Het ontstaan van kaakklachten**

Een van de grootste veroorzakers voor het ontstaan van kaakklachten is een min of meer continue overbelasting van het kaakgewricht. Deze overbelasting moet langere tijd aanwezig zijn aangezien het gewricht van naturen 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 licht geheel en al 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; of door het aanwezig zijn van een te hoge spierspanning door stress of angst en ander lichamelijke aandoeningen. 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.

Dit kan met kracht gepaard gaan. Maar ook bij mensen die niet veel kracht hierbij gebruiken 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 ten 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, kinesitherapeuten 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 voor 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 gebeurd. 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. De fysiotherapeut kan een behandeling geven door het geven van een ontspanningsmassage rond de kaak en schouderregio. Dit is voornamelijk om de directe spanning op de kaak 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.