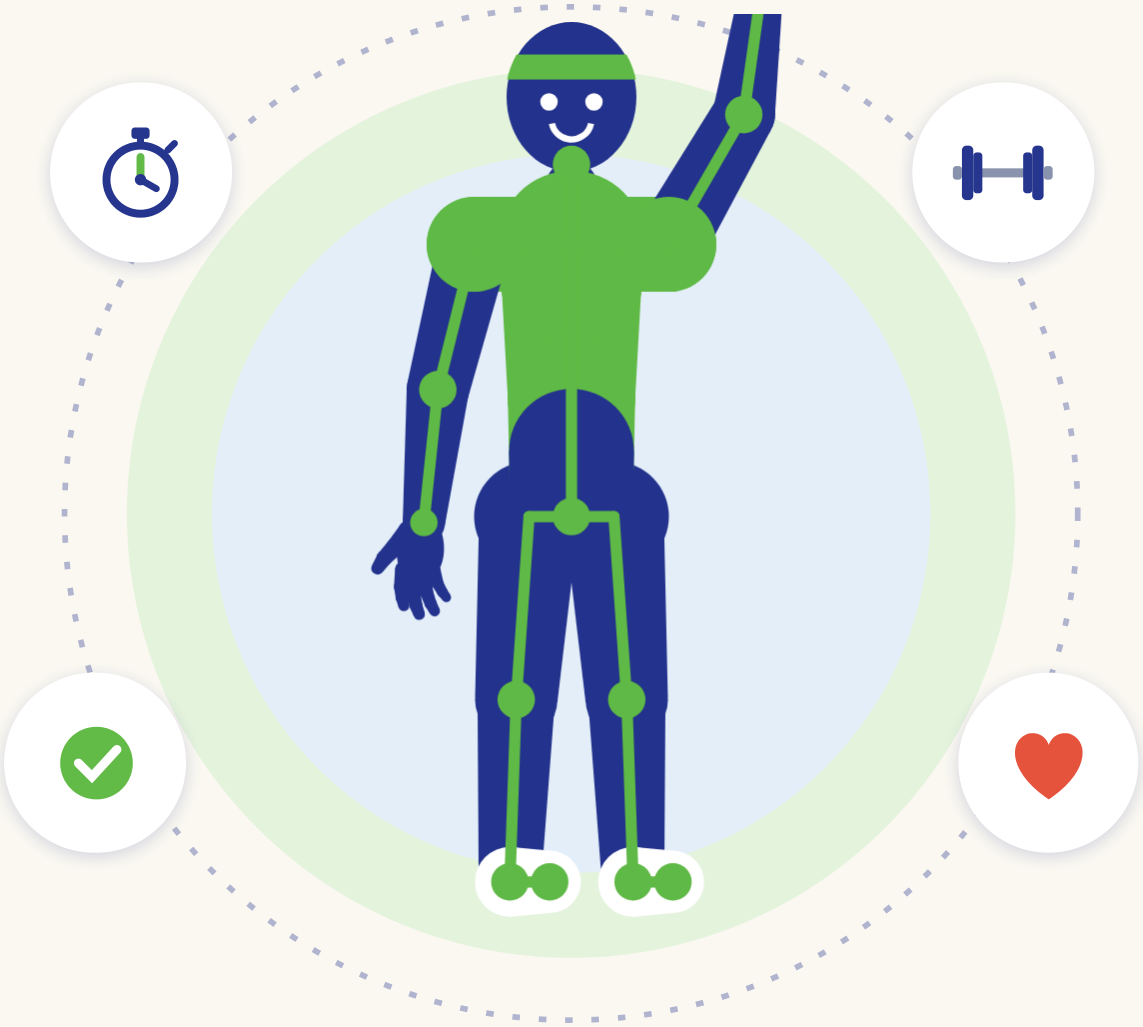
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Kaak en hoofd met Toppie

Kaakklachten, klemmen en hoofdpijn begrijpen.
Met uitleg en oefeningen van de orofaciaal fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



ONTSPANNEN · KAUWEN · HOUDING · RUST

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Pijn in uw kaak, hoofdpijn of een kaak die klikt? Dit boek legt uit hoe dat komt en wat u zelf kunt doen.

1 Uw kaakgewricht p. 3

2 Veel voorkomende klachten p. 4

3 De rusthouding p. 5

4 Oefeningen voor de kaak p. 6

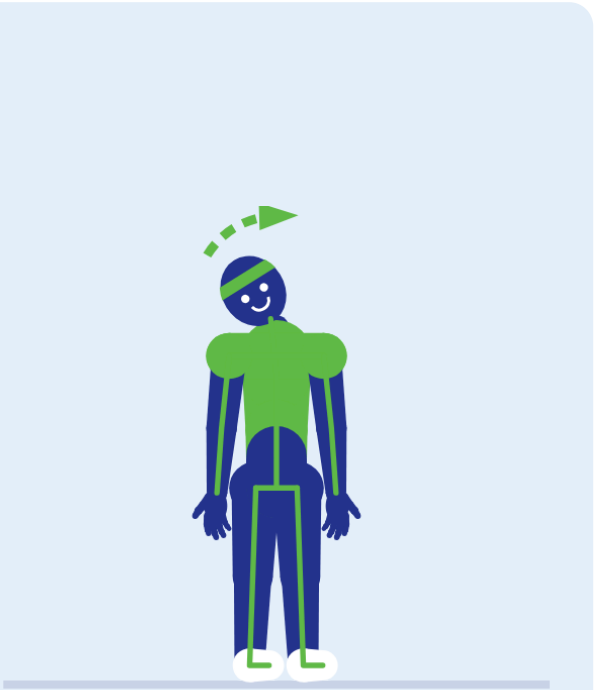
5 Uw kaak ontzien p. 7

6 Mijn kaakdagboek p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

UW KAAKGEWRICHT

Het kaakgewricht zit vlak voor uw oor. U gebruikt het bij praten, kauwen, gapen en slikken.



1

TWEE GEWRICHTEN

Links en rechts bewegen altijd samen.

2

SCHIJFJE

Tussen de botten zit een kraakbeenschijfje dat met de beweging meeschuift.

3

STERKE SPIEREN

Uw kauwspieren behoren tot de sterkste spieren van het lichaam.

4

VERBONDEN

Kaak, nek en hoofd beïnvloeden elkaar.

OROFACIALE FYSIOTHERAPIE

Fysio Topfit heeft een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in kaakklachten.

SAMEN MET DE TANDARTS

Waar nodig werken we samen met uw tandarts of kaakchirurg.

ONTHOUD Kaakklachten komen veel voor en zijn meestal goed te behandelen.

VEEL VOORKOMENDE KLACHTEN

Kaakklachten kunnen zich op veel manieren laten zien.

PIJN BIJ KAUWEN

In of rond het kaakgewricht, of in de wangen.

KLIKKEN OF KNAKKEN

Op zich onschuldig, zolang het geen pijn doet en de kaak goed opengaat.

KAAK OP SLOT

De mond gaat moeilijk open of dicht.

HOOFDPIJN

Vaak bij de slapen, door gespannen kauwspieren.

OORKLACHTEN

Een vol gevoel of pijn bij het oor, terwijl het oor zelf gezond is.

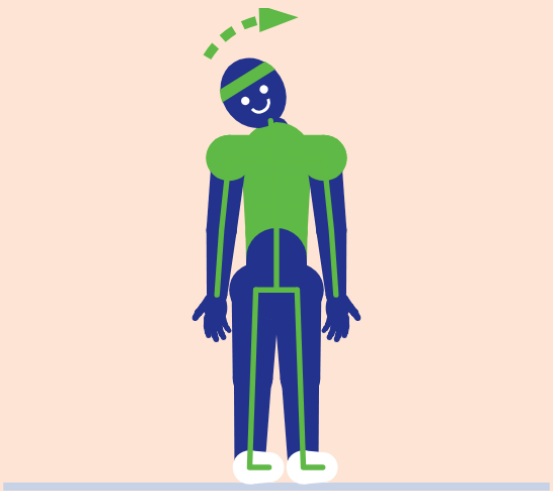
KLEMMEN EN KNARSEN

Vaak onbewust, overdag of 's nachts, en meestal door spanning.

LET OP Gaat uw kaak plotseling niet meer dicht, of heeft u koorts met een dikke wang? Ga dan direct naar de huisarts of tandarts.

DE RUSTHOUDING

De belangrijkste oefening bij kaakklachten: leer uw kaak rust te geven.



1 **LIPPEN OP ELKAAR**

Uw lippen raken elkaar licht.

2 **TANDEN LOS**

Uw boven- en ondertanden raken elkaar níet.

3 **TONG OMHOOG**

Uw tongpunt ligt net achter uw boventanden, tegen het gehemelte.

4 **ADEMEN DOOR DE NEUS**

Rustig en ontspannen.

HERINNERING

Plak gekleurde stickertjes op plekken die u vaak ziet. Bij elk stickertje: check uw kaak.

TANDEN ALLEEN BIJ ETEN

Tanden horen elkaar alleen te raken bij kauwen en slikken.

ONTHOUD Hoe vaker u de rusthouding checkt, hoe eerder het een gewoonte wordt.

OEFENINGEN VOOR DE KAAK

Doe deze oefeningen rustig, voor de spiegel, zonder pijn.

OEFENINGEN

1

1. RUSTIG OPENEN

Tong tegen het gehemelte, en de mond rustig openen en sluiten. 10 keer.

2

2. KAUWSPIEREN MASSEREN

Masseer met twee vingers kleine rondjes op uw wangen en slapen. 2 minuten.

3

3. RECHT OPENEN

Open voor de spiegel en let erop dat uw kin recht naar beneden gaat. 10 keer.

WARMTE

Een warm washandje op de kaak kan de spieren ontspannen.

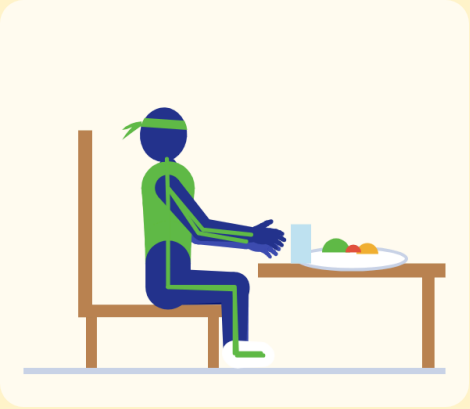
OOK DE NEK

Een soepele nek helpt ook de kaak. Zie "Beter bewegen met Toppie".

ONTHOUD Uw orofaciaal fysiotherapeut van Fysio Topfit stelt de oefeningen op u af.

UW KAAK ONTZIEN

Met deze tips geeft u uw kaak de kans om te herstellen.



TIP VAN TOPPIE

"Kleine happen, rustig kauwen."

ZACHTER ETEN

Tijdelijk geen hard brood, taai vlees of grote appels.

KLEINE HAPPEN

Snijd uw eten in kleine stukjes.

GEEN KAUWGOM

Kauwgom is een training voor uw kauwspieren die ze nu niet nodig hebben.

NIET NAGELBIJTEN

Of op een pen kauwen.

GAPEN

Steun uw kin met uw hand als u moet gapen.

SPANNING

Klemmen gebeurt vaak bij stress. Zie ook "Rust in je lijf met Toppie".

TIP Knarst u 's nachts? Bespreek met uw tandarts of een opbeetplaat zinvol is.

MIJN KAAKDAGBOEK

Schrijf een week op wanneer u merkt dat u klemt of pijn heeft.

Dag	Pijn (0-10)	Geklemd? Wanneer?	Wat hielp?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

TIP Neem dit dagboek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Kaak en hoofdpijn met Toppie