



## **Kaakpijn of klachten aan het kaakgewricht**

### ***Kaakklachten***

### ***Hoofdpijn en kaakpijn***

### ***Wat kunt u eraan doen***

### **Wat is kaakpijn precies?**

Kaakpijn of kaakgewrichtsklachten worden ook wel cranio-mandibulaire –dysfunctie (CMD) of temporo mandibulaire dysfunctie (TMD)-klachten genoemd.

De pijn kan dan gevoeld worden in de kaak zelf, het oor of soms in het hoofd rondom de slaap. Daarnaast kunt u last hebben van:

- knappende of krakende kaakgewrichten
- oorpijn
- pijn bij kauwen, geeuwen, eten, bespelen muziekinstrument
- hoofdpijn
- duizeligheid
- vermoeide en/of stijve of verkrampde kauwspieren
- uitstraling pijn in halsstreek
- oorsuizen

Waar kaakpijn vandaan komt is niet altijd goed te duiden. Veelal ligt overmatige spanning van bepaalde spieren van uw kaak hieraan ten grondslag. Kaakpijn komt voor aan het begin van de dag in de ochtend of juist tegen het einde van de dag.

Het blijkt zo te zijn dat de pijn in de ochtend het gevolg is van overmatige activiteit van uw kaakspieren in de nacht, vaak is dit onbewust. U moet dan denken aan gewoonten als kaakklemmen en tandenknarsen als oorzaak. Pijn die in de loop van de dag opkomt is vaak het gevolg van bepaalde gewoonten of activiteiten waarbij er veel spanning op de kaak wordt gezet.

### **Risicofactoren voor kaakklachten**

Er is een duidelijk verband te zien met bepaalde persoonskenmerken zoals perfectionisme en de aanwezigheid van perioden van stress. Soms wordt stress in verband gebracht met bepaalde bewegingen van de kaak, zoals tandenknarsen en kaakklemmen maar ook gewoonten zoals kauwgom kauwen en bijten op de achterkant van een pen of stug en hard voedsel eten. De laatste gewoonten kunnen vanzelfsprekend ook los staan van stress en op zichzelf al een uitlokkende factor van kaakklachten zijn. Daarnaast kunnen pijnklachten aan de kaak kunnen voortkomen uit:

- artrose oftewel slijtage
- nek- en/of schouderklachten
- stress of spanningen en daardoor meer spierspanning
- standsafwijking boven en onderkaak

### **Wat kunt u zelf doen om uw kaakpijn onder controle te krijgen?**

*Praktische adviezen:*



Probeer zoveel mogelijk uw ontspanning te vinden. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat kaakklachten welke aanwezig zijn in de ochtend veelal positief kunnen worden beïnvloedt door op uw rug te gaan slapen en ontspanningsoefeningen te doen voor het slapen gaan.

De kaakklachten die ontstaan naar mate de dag vordert verminderen het meest door de gewoonten zoals: tandenknarsen, kaakklemmen, kauwgom kauwen, bijten op de achterkant van een pen of stug en hard voedsel eten te verminderen of af te elimineren.

### **Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?**

Een fysiotherapeut ondersteuning bieden bij uw herstelproces. De verschillende specialisaties binnen de praktijk bieden verschillende mogelijkheden. Ook werken wij samen met enkele tandartsen uit de regio en andere specialisten gerelateerd aan de kaak. Binnen de praktijk kunnen we met Dry Needling goede resultaten boeken. Wanneer deze benadering alleen onvoldoende is werken wij ook nog samen met een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in kaakproblematiek (orofaciaal fysiotherapeut). Op deze manier kunnen we met de nodige ondersteuning alsnog op een positieve wijze invloed uitoefenen op uw klachten. Soms kan ook de combinatie van Dry Needling en een zogenaamd “bitje” van de tandarts de uitkomst bieden omdat er dan op meerdere fronten tegelijk wordt gewerkt.

De fysiotherapeut zal de behandeling voornamelijk richten op het geven van informatie en adviezen, het oefenen en bewegen. Daarnaast zal de behandeling veelal gericht zijn op het normaliseren van de spierspanning en het reduceren van de pijn rondom uw kaak.

U krijgt algemene informatie, adviezen en oefeningen gericht op uw houding en uw dagelijkse activiteiten. Verder krijgt u specifieke informatie en oefeningen voor die problemen die u tijdens het bewegen ervaart. Daar hebt u op termijn het meeste aan.

De fysiotherapeut is vooral uw persoonlijke coach die helpt bij het herstel van uw klachten en bij het oppakken van uw dagelijkse activiteiten. U wordt zo begeleid dat u bij eventuele nieuwe kaakproblematiek en/of hoofdpijn zelf weet wat u het beste kunt doen. Daarnaast krijgt u inzicht in welke aspecten juist gezondheidsbevorderend zijn zodat u een nieuwe periode van klachten wellicht zelf kunt voorkomen.

## **Kniepijn**

***Welke oorzaken van kniepijn zijn er***

***Wat kan er aan uw kniepijn gedaan worden***

***Hoe kunt u pijn in uw knie verminderen en nieuwe klachten voorkomen***

### **Het kniegewricht**

Het kniegewricht wordt gevormd door het bovenbeen (femur) en het scheenbeen (tibia). De knieschijf ligt aan de voorzijde van het kniegewricht. Kniepijn is een veel gezien probleem in de fysiotherapiepraktijk. Kniepijn is een probleem dat zowel bij jeugdigen als bij ouderen veel voorkomt.



Kniepijn is al jaren één van de meest voorkomende pijnklachten, vooral bij 65+-ers. Maar wij zien in de praktijk ook veel jongeren met pijn in of rondom het kniegewricht. Vaak is dit erg vervelend en belemmerend voor de uitvoering van alledaagse activiteiten en/of sport.

De oorzaken van kniepijn zijn heel gevarieerd. Dit is onder andere afhankelijk van uw leeftijd, de ontstaanswijze van de kniepijn en de lokatie van de pijn.

Tijdens de pubertijd, wanneer de meeste kinderen veel groeien, worden, vooral bij meisjes, veel kniepijnklachten gezien. Vaak is de pijn dan gelokaliseerd aan de voorzijde van de knie, rondom de knieschijf. Bij deze klachten is de oorzaak vaak gelegen in de stand van het kniegewricht en de kracht van de bovenbeenspieren. Door gerichte oefeningen en behandeltechnieken zoals dry needling om de spieren in het been te ontspannen kunnen de pijnklachten verminderen.

### **Trauma, meniscus, kniebanden**

Kniepijn die wordt veroorzaakt door een acuut trauma worden ook regelmatig gezien, zoals de voorste kruisbandscheur en het meniscusletsel. Meestal is de oorzaak van deze letsels een verdraaiing van het kniegewricht waarbij er een te grote kracht inwerkt op deze structuren waardoor deze beschadigd raken. De fysiotherapeut is gespecialiseerd in het stellen van de juiste diagnose na zo'n trauma zodat vervolgens de juiste behandeling kan worden ingezet. Vaak wordt een kruisbandscheur door middel van een operatie hersteld waarna u tijdens uw revalidatieperiode intensief door ons begeleidt en getraind wordt zodat u na verloop van tijd uw sport weer kunt oppakken.

### **Artrose**

Artrose of slijtage van de knie kan veroorzaakt worden door een botbreuk die in het kraakbeen van het kniegewricht doorloopt. Ook wanneer een meniscus volledig wordt weggehaald treedt in 75% van de gevallen na tien jaar slijtage op van dat deel van de knie waar de meniscus is verwijderd. Slijtage kan ook optreden na infectie en na een kapotte knieband. In de meeste gevallen is er geen oorzaak te vinden van de slijtage. Bij het ouder worden vermindert de kwaliteit van het kraakbeen en ontstaat er slijtage. Na belasting van de knie wordt deze vaak dik door de vorming van vocht in het gewricht, ook is er vaak een krakend geluid en/of gevoel aanwezig. De fysiotherapeut kan u adviseren en oefeningen geven zodat u er in uw dagelijkse activiteiten niet veel last van hoeft te hebben.

### **Risico's**

Er zijn een aantal risico's bekend die de kans op kniepijn vergroten, te weten:

- Overgewicht
- Afwijkende stand van het been (bijvoorbeeld X-stand of O-stand)
- Veelvuldig op de knieën zitten
- Veelvuldig door de knieën buigen
- Zware fysieke belasting
- Blootstelling aan veel schokbelasting

### **Wat kunt u zelf doen om uw kniepijn onder controle te krijgen?**



Zoals hierboven al benoemd is de mate van kniepijn vaak afhankelijk van de mate van belasting die de knie te verwerken krijgt. Uiteraard is het afhankelijk wat de aard van de kniepijn is.

Maar op het moment dat de kniepijn is ontstaan zonder traumatisch moment en u niet al een lange geschiedenis hebt met kniepijn is het vaak goed te beïnvloeden door de mate van belasting iets terug te schroeven. Ga bijvoorbeeld even iets minder lang en vaak hardlopen zodat uw lichaam zich kan herstellen. Merkt u geen verbetering door de aanpassing van uw dagelijkse activiteiten, dan kan fysiotherapie een uitkomst bieden. Wij beschikken binnen de praktijk over een breed scala van specialisaties waaronder sportfysiotherapie, dry needling en medical taping.

### **Praktische adviezen**

Om ervoor te zorgen dat u zo min mogelijk belemmerd wordt in de uitvoering van uw alledaagse activiteiten hebben wij hieronder enkele praktische adviezen opgesomd.

#### *Luister naar uw lichaam*

Een heel algemeen maar logisch advies is om te luisteren naar uw eigen lichaam. U voelt wanneer uw lichaam een signaal af gaat geven in de vorm van pijn. Dit betekent vaak dat de belastbaarheid van, in dit geval uw knie, wordt overschreden. Even een stapje terug nemen is vaak voldoende om uw lichaam zelf te laten herstellen.

#### *Houding*

Veel mensen hebben de neiging om met door gestrekte knieën te staan. Zorg ervoor dat u dit niet doet, want dit zorgt voor een zwaardere belasting van uw gewrichten. De spieren vangen op die manier namelijk niets meer op voor de knieën en uw gewrichten worden hierdoor zwaarder en ongunstiger belast.

#### *Bewegen*

Dagelijkse beweging is van belang voor een gezond lichaam. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor de knieën, maar voor elk lichaamsdeel. Voldoet u aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen? Deze norm stelt dat u tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging heeft. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60. Voldoende lichaamsbeweging zorgt voor de noodzakelijke belasting van uw spieren en gewrichten waardoor de belastbaarheid van uw lichaam hoog blijft. Ook is voldoende beweging natuurlijk belangrijk voor de geestelijke ontspanning.

### **Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?**

Na het intake gesprek en het lichamelijk onderzoek heeft de fysiotherapeut in de meeste gevallen een diagnose kunnen stellen voor uw klacht. Vervolgens bespreken we met u wat de behandeling gaat inhouden. Wij combineren binnen de praktijk graag elkaars specialisaties, dus het zal best wel eens voorkomen dat u door meerdere therapeuten wordt behandeld. Denk hierbij aan manuele therapie, dry needling, sportfysiotherapie of medical taping.