



Kaakklachten, klemmen en hoofdpijn

Uitleg, advies en oefeningen bij klachten in het kaak-, hoofd- en halsgebied

Praktijk FysioBoisot | Orofaciale therapie | Leiden en Sassenheim

Gebruik van dit document

Dit e-book ondersteunt de behandeling. Voer oefeningen bij voorkeur uit, zoals met uw behandelaar besproken. De informatie vervangt geen persoonlijk onderzoek of medisch advies.

Voor wie is dit e-book bedoeld?

Dit e-book is bedoeld voor mensen met klachten in de kaakregio en het hoofd-halsgebied. U krijgt uitleg over mogelijke oorzaken, praktische adviezen voor zelfmanagement en een beperkt aantal oefeningen die vaak binnen de orofaciale therapie worden gebruikt.

- Kaakpijn, pijn bij kauwen of vermoeidheid van de kauwspieren
- Klikken, knappen, kraken of blokkeren van de kaak;
- Klemmen, tandenknarsen of tongpersen;
- Hoofdpijn, nekklachten of aangezichtspijn;
- Oorpijn, vol gevoel in het oor of tinnitus-gerelateerde klachten, waarbij geen duidelijke oorafwijking is gevonden;
- Beperkte kaakfunctie na overbelasting, tandheelkundige behandeling of operatie.

Belangrijk uitgangspunt

Bij kaakklachten is harder oefenen niet automatisch beter. Het doel is rust, controle en herstel van normaal bewegen. Een lichte rek of vermoeidheid kan acceptabel zijn; scherpe pijn of duidelijke napijn is een signaal om rustiger aan te doen.

Wat is orofaciale therapie?

Orofaciale therapie richt zich op klachten van spieren en gewrichten in het hoofd-halsgebied en het kauwstelsel. De [NVOF](#) omschrijft dit domein als het onderzoeken en behandelen van gezondheidsproblemen bij functiestoornissen en beperkingen in het hoofd- en Halsgebied en in het kauwstelsel.

Bij Praktijk FysioBoisot kijken we niet alleen naar de kaak. We onderzoeken ook de kauwspieren, nek, houding, mondgewoontes, spanning en overbelasting. De behandeling kan bestaan uit uitleg, advies, mobilisaties, intra-orale technieken, spiegel oefeningen en oefeningen voor ontspanning, mobiliteit of controle.

Kaakfysiotherapie is breder dan alleen kaakoefeningen

De kaak, nek, kauwspieren, het gebit, slaap, stress en dagelijkse gewoonten kunnen elkaar beïnvloeden. Daarom bestaat de behandeling vaak uit een combinatie van uitleg, belasting aanpassen, ontspanning, manuele technieken en gerichte oefeningen.

Veelvoorkomende klachten

Klacht	Mogelijke samenhang
Kaakpijn of vermoeidheid	Overbelasting van kauwspieren, klemmen, knarsen, eenzijdig kauwen of verhoogde spierspanning.
Klikken, knappen of blokkeren	Veranderde sturing van het kaakgewricht of verminderde controle bij openen en sluiten.
Beperkte mondopening	Spierspanning, gewrichtsirritatie, napijn na tandheelkundige ingreep of beschermend bewegingsgedrag.
Hoofdpijn of nekkklachten	Spanning en bewegingsbeperkingen in de nek en kauwspieren kunnen klachten onderhouden.
Oorpijn of vol gevoel in het oor	Pijn kan soms in het oor worden gevoeld terwijl de oorzaak mede in kaak, kauwspieren of hoge nek ligt. Dit heet secundaire otalgie.
Tinnitus-gerelateerde klachten	Bij sommige mensen kan spanning of belasting in kaak en nek invloed hebben op de beleving van oorklachten. Dit vraagt altijd om zorgvuldige beoordeling.

Oorpijn, tinnitus en de kaak

Niet iedere oorklacht ontstaat door een probleem in het oor zelf. Soms speelt het kaakgebied, de kauwspieren of de hoge nek een rol. Dit zien we vooral wanneer oorpijn samengaat met kaakpijn, klemmen, tandenknarsen, hoofdpijn, nekkklachten of een vol/ drukkend gevoel rond het oor.

- Oorpijn, zonder duidelijke oorafwijking;
- Vol of drukkend gevoel in het oor;
- Pijn rond oor, kaak of gezicht;
- Kaakpijn of vermoeidheid van de kauwspieren;
- Klikken, knappen of blokkeren van de kaak;
- Klemmen of tandenknarsen;
- Hoofdpijn of nekkklachten;
- Duizeligheid in combinatie met kaak- of nekkklachten.

Wanneer eerst medisch laten beoordelen?

Bij nieuwe, hevige of onverklaarde oorklachten, koorts, vocht of bloed uit het oor, plots gehoorverlies, heftige duizeligheid of ziek voelen is beoordeling door huisarts of KNO-arts belangrijk. Tijdens de intake beoordelen wij of fysiotherapie passend is of dat overleg/ verwijzing wenselijk is.

Basisprincipes: rust voor de kaak

De kiezen horen overdag meestal niet op elkaar

Overdag is kiescontact normaal gesproken beperkt. Het meeste contact ontstaat bij eten en slikken. Buiten die momenten is het belangrijk om lippen losjes gesloten te houden, terwijl tanden en kiezen los van elkaar zijn.

Dagelijkse check

- Lippen ontspannen.
- Tand en kiezen los van elkaar.
- Tong ontspannen; denk aan de laatste L van het woord "lepel".
- Schouders laag en ademhaling rustig richting buik.

Korte cue

Lippen los - tanden los - tong ontspannen - adem laag.

Vermijd overbelasting

Kaakklachten worden vaak onderhouden door kleine, herhaalde gewoonten. Deze gewoonten voelen onschuldig, maar kunnen de kauwspieren en het kaakgewricht langdurig prikkelen.

- Klemmen of tandenknarsen;
- Tongpersen of de mond vacuümzuigen;
- Nagelbijten, wangbijten, lipbijten of lipzuigen;
- Kauwgom eten;
- Eenzijdig kauwen;
- De kin ondersteunen tijdens werk, studie, televisiekijken of lezen;
- Veel alcohol, drugs, cafeïne of nicotine.

Doel

Niet alles hoeft in één keer perfect. Kies één gewoonte die u deze week actief wilt verminderen.

Ademhaling en ontspanning

Een lage, ontspannen buikademhaling helpt het zenuwstelsel tot rust te komen. Hoe lager en rustiger de ademhaling wordt, hoe makkelijker de kauwspieren kunnen ontspannen.

Oefening: 1 minuut kaak-rust

1. Ga rechtop zitten met ontspannen schouders.
2. Leg één hand losjes op de buik.

3. Adem rustig in door de neus en voel de buik iets bewegen.
4. Adem langzaam uit en laat de onderkaak zwaar worden.
5. Herhaal: lippen los, tanden los, tong ontspannen.

Wanneer toepassen?

Voor het slapengaan, na computerwerk, in de auto bij stilstand of direct wanneer u merkt dat u klemt.

Welke oefeningen staan in dit e-book?

In deze versie zijn een aantal oefeningen opgenomen die het meest praktisch en relevant zijn voor thuisgebruik binnen uw behandeltraject. Specifieke intra-orale technieken blijven maatwerk en worden alleen uitgevoerd, zoals uw behandelaar dit heeft uitgelegd.

Uw persoonlijke selectie

In dit e-book staan oefening 1, 2b, 4 en 5 van het oefenblad omschreven. Bespreek met uw behandelaar welke oefening voor u bedoeld is en hoe vaak u deze moet uitvoeren.

Oefening 1 - Rekken van de musculus masseter

Frequentie 2 keer per dag, bij voorkeur in de badkamer.

Uitvoering

6. Was uw handen. Zorg dat de duim schoon en vochtig is. Gebruik eventueel een nitril-handschoen.
7. Plaats de linkerduim in de rechterwang of de rechterduim in de linkerwang. Werk diagonaal en niet tegelijk.
8. Bijt heel zachtjes zodat u voelt of de duim tegen de kauwspier ligt. Laat daarna de kiezen weer los.
9. Plaats de andere hand aan de buitenzijde van de wang en geef lichte tegendruk.
10. Zoek een stijve of gevoelige plek. Geef druk tot een matig gevoelige reksensatie, niet tot scherpe pijn.
11. Houd 3-20 tellen vast en verplaats daarna naar een volgend punt. Maximaal ongeveer 10-30 seconden per zijde.

Let op

Stop of overleg bij scherpe pijn, duidelijke toename van klachten, duizeligheid, tintelingen, blokkeren van de kaak of onzekerheid over de uitvoering.

Oefening 2b - Medialis specifiek rekken met kaakbeweging

Frequentie Kort en gecontroleerd, zoals besproken met uw behandelaar.

Uitvoering

1. Plaats de duim zoals bij de instructie voor de mediale kauwspier.
2. Verplaats de onderkaak zijwaarts in de richting van de op te rekken kauwspier.
3. Hierdoor kan de duim iets dieper komen en kan de spier specifiek worden gerekt.

4. Geef constante druk tot een matige pijn of reksensatie.
5. Houd ongeveer 10 seconden vast of totdat de pijn afneemt. Neem daarna de druk terug.

Let op

Stop of overleg bij scherpe pijn, duidelijke toename van klachten, duizeligheid, tintelingen, blokkeren van de kaak of onzekerheid over de uitvoering.

Oefening 4 - Maximale mondopening vergroten

Frequentie

Een aantal keer per dag, alleen wanneer dit met u is afgesproken.

Uitvoering

1. Plaats de wijsvingers op de ondertanden.
2. Plaats de duimen tegen de onderkant van de boventanden.
3. Open de mond rustig verder door lichte druk te geven.
4. Houd de eindstand ongeveer 5 tellen vast.
5. Herhaal enkele keren, zonder scherp pijnlijke rek.

Let op

Stop of overleg bij scherpe pijn, duidelijke toename van klachten, duizeligheid, tintelingen, blokkeren van de kaak of onzekerheid over de uitvoering.

Oefening 5 - Stabilisatie van de kaak

Frequentie

Een aantal keer per dag, 5-10 herhalingen.

Uitvoering

1. Plaats het puntje van de tong tegen het gehemelte, net achter de voortanden.
2. Houd de tong op deze plek.
3. Open de mond een klein stukje. De opening blijft meestal beperkt tot ongeveer 3 cm.
4. Sluit weer rustig. Herhaal 5-10 keer.

Let op

Stop of overleg bij scherpe pijn, duidelijke toename van klachten, duizeligheid, tintelingen, blokkeren van de kaak of onzekerheid over de uitvoering.

Stoplicht voor veilig oefenen

Groen: doorgaan	Oranje: aanpassen	Rood: stoppen en overleggen
Lichte rek, ontspanning na de oefening, klachten nemen niet toe.	Napijn langer dan 24 uur, meer klik/blokkade, onzekerheid over uitvoering.	Scherpe pijn, snel minder mondopening, kaak blokkeert, trauma, zwelling, koorts of neurologische klachten.

Weekplanner voor zelfmanagement

Gebruik onderstaande planner om het oefenen klein en haalbaar te houden. Vink liever consequent weinig aan dan onregelmatig te veel.

Dag	Kaak-rust	Oefening	Ontspanning	Opmerking
Ma	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> oef. 1 <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 minuut	
Di	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> oef. 1 <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 minuut	
Wo	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> oef. 1 <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 minuut	
Do	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> oef. 1 <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 minuut	
Vr	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> oef. 1 <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 minuut	
Za	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> oef. 1 <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 minuut	
Zo	<input type="checkbox"/> ochtend <input type="checkbox"/> avond	<input type="checkbox"/> oef. 1 <input type="checkbox"/> 2b <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 minuut	

Klachtenmonitor

Noteer 1 keer per dag kort: pijnscore 0-10, mondopening, klik/ knak, stressniveau, slaap en opvallende gewoonten zoals klemmen of kauwgom.

Behandeling bij Praktijk FysioBoisot

Voor orofaciale therapie/ kaakfysiotherapie kunt u terecht bij onze gespecialiseerde therapeuten in Leiden en Sassenheim. We onderzoeken of uw klachten samenhangen met het kaakgewricht, de kauwspieren, mondgewoontes, spierspanning, de nek en/ of andere factoren. Waar nodig werken we samen met huisarts, tandarts, gnatholoog, KNO-arts, kaakchirurg, neuroloog, psychologie, logopedie en oefentherapie.

Leiden	Sassenheim
Boisotkade 2 2311 PZ Leiden	Hoofdstraat 123 2171 BA Sassenheim
praktijk@fysioboisot.nl 071-5125765	www.fysioboisot.nl 071-5125765