
Adviezen:

1. Voorkom zoveel mogelijk overbelastingen van de kaak. Overbelasting kan veroorzaakt worden door:
 1. klemmen;
 2. tongpersen;
 3. nagelbijten;
 4. wangbijten;
 5. lipbijten/ -zuigen;
 6. kauwgom eten;
 7. kauwen aan beide kanten (voorkom enkelzijdig kauwen);
 8. kin ondersteunen tijdens werk/ studie/ televisiekijken/ lezen/ etc;
 9. alcohol-drug-cafeïne gebruik.
2. De kiezen horen overdag niet op elkaar te staan. Per dag is het kiescontact maximaal 15-30 minuten. Deze tijd wordt bereikt door eten (maaltijden) en slikken. De overige momenten komen de kiezen in principe niet met elkaar in contact.
3. Let op de positie van de tong. De tong hoort als een ontspannen spier in de mond te liggen. Denk aan het woord "lepel", waarbij de laatste "L" de meest ontspannen positie van de tong geeft. Voorkom dat de mond wordt vacuüm gezogen; voorkom dat de tong tegen de tanden wordt gedrukt en/of de wangen naar binnen worden gezogen.
4. Let op een goede ontspannen buikademhaling. Hoe lager de ademhaling komt, hoe meer dit het leidt tot een ontspanning.

Oefeningen:

Rekken: probeer 2x per dag de kauwspieren te rekken. Probeer hiervoor een vast moment te plannen (onder de douche, rond het tandenpoetsen). Zorg ervoor dat de duim altijd vochtig en schoon is, voordat deze in de mond wordt geplaatst. Voorkom dat de duim te lang op dezelfde plek in de mond blijft plakken. Gebruik eventueel een nitril-handschoen.

o 1. Rekken musculus masseter

Probeer met de duim de voorste kauwspieren op te rekken. De linker duim gaat naar de rechter wang, de rechter duim gaat naar de linker wang (diagonaal, niet tegelijk). Het rekken geldt voor beide wangen. Probeer de gevoelige, stijve punten te vinden van de spier.

Bijt zachtjes: er zal een druk/ aanspanning voelbaar zijn van de kauwspier tegen de duim. Als dit voelbaar is, is de duim juist geplaatst.

Plaats de andere hand aan de buitenzijde van de wang en geef een lichte druk van buitenaf tegen de kauwspier. Laat een koppel ontstaan tussen de duim aan de binnenkant en de druk vanaf de buitenzijde.

Wanneer de druk tegen de duim voelbaar is, laat dan de kiezen weer los van elkaar, en geef wat extra druk tegen de kauwspier. Laat dit een matig gevoelige sensatie opleveren, en niet een (erge) pijn prikkel. Houd de druk even vast (3-20 tellen) en verplaats dan de duim naar een volgend (pijn)punt. Herhaal de rek-procedure. Probeer maximaal 10-30 seconde per zijde te rekken, naargelang de duur van afname van de (rek)pijn.

○ **2.a Rekken musculus pterygoideus medialis**

Deze rekoefening is in uitvoering hetzelfde als in oefening 1.

Steek de duim met de nagel gericht naar de kiezen iets verder door naar achteren, in de verste hoek achterin de mond, zoals uitgelegd tijdens de behandeling.

Kantel de duim ongeveer 45 graden naar buiten, waardoor er meer druk komt tegen de kauwspier. Let op dat het niet een te pijnlijke prikkel wordt.

Om deze rek nog iets specifiekier te maken, kan er vanuit de gekantelde positie van de duim het topje van de duim nog iets worden gebogen. Bouw deze spanning rustig op; dit kan (erg) gevoelig zijn. Houd deze weerstand 2-3 seconde vast, en verplaats de duim dan weer een klein stukje naar een volgend (pijn)punt. Herhaal deze rek-beweging 3 keer.

○ **2.b Rekken musculus pterygoideus medialis**

Plaats de duim in de mond zoals omschreven bij oefening 2.a. Verplaats de onderkaak zijwaarts in de richting van de op te rekken kauwspier (de onderkaak naar links of rechts verplaatsen).

Hierdoor kan de duim nog iets dieper in de mond worden geplaatst, en kan de musculus pterygoideus medialis nog specifiekier worden gerekt.

Geef een constante druk tegen de spier, waardoor er een matige pijn ontstaat. Houd deze druk enkele seconden vast, waarna de drukpijn afneemt. Neemt deze drukpijn af, geef dan wat extra druk. Houd in totaal deze druk 10 seconde vast, of tot de pijn afneemt.

○ **3.a Rekken musculus pterygoideus lateralis**

Steek de gebogen wijsvinger (zoals uitgelegd tijdens de behandeling) in de mond, tussen de voortanden. Probeer de onderkaak schuin naar voren te bewegen, in de richting van de vinger (dwz wanneer de rechter vinger tussen de tanden wordt geplaatst, beweegt de onderkaak naar rechtsvoor). Begeleid eventueel met de andere hand de kaak in de juiste richting (iets sturen naar schuinvoor). Houd de eindstand 5 tellen vast, en herhaal deze beweging 3 keer. Probeer de oefening 6 keer per dag uit te voeren.

○ **3.b Rekken musculus pterygoideus lateralis met een kurk**

Steek een kurk van een wijnfles in de mond. Plaats de kurk tussen de hoektanden aan een zijde, zoals besproken met de behandelaar.

Probeer de onderkaak naar (schuin) voren te bewegen, waarbij de kurk wat meer naar boven zal kantelen.

Herhaal deze beweging 5 keer, en probeer deze oefening 2 keer per dag uit te voeren.

○ **4. Vergroten van de maximale mondopening met de vingers**

Plaats de wijsvingers op de ondertanden en de duimen tegen de onderkant van de boventanden. Probeer nu rustig de mond verder te openen door tegen de tanden druk te geven. Herhaal deze oefening een aantal keer per dag, en houd per keer de eindstand 5 tellen vast.

○ **5. Stabilisatie oefening voor de kaak**

Plaats het puntje van de tong tegen het gehemelte van de mond, net achter de voortanden.

Probeer de tong in deze positie te houden en doe de mond een stukje open. De mond zal maximaal ong. 3 cm opengaan.

Herhaal deze oefening een aantal keer per dag. Per keer herhaal de mondopening 5-10 keer.

○ **6. Oefeningen voor het ontspannen van de aangezichtsspieren**

- Blaas de wangen op, en houdt deze druk 2-5 tellen vast. "Spuug" de lucht dan uit.

- Bries als een paard: probeer de lippen zo ontspannen mogelijk te laten trillen.

Herhaal deze oefeningen 5 keer, en probeer deze oefening een aantal keer per dag te doen.