Behandeling fysiotherapie en/of acupunctuur

Behandeling fysiotherapie: aanpak van de symptomen zoals lokale pijn/spanning

- Mobilisatie van het kaakgewricht, nek en bovenrug regio,
- Ontspannen van de spieren rondom het kaakgewricht en nek/bovenrug regio d.m.v. dry needling, massage en oefeningen,
- Versterken van de belastbaarheid van het kaakgewricht door de algehele lichamelijke conditie te verbeteren en mimiekoefeningen om de lokale coördinatie en hiermee de belastbaarheid van de kaak te verbeteren.

Behandeling acupunctuur: aanpak van de onderliggende oorzaak

- Wegnemen van pijn (stagnatie) van de meridianen in gezicht regio
- Versterken van de algehele energie
- Verminderen/kalmeren van de stress/spanning-gevoelens
- Verbeteren van eventuele slaapproblemen

Uiteraard wordt een combinatie van technieken van fysiotherapie en acupunctuur ook aangeboden.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem gerust contact op!

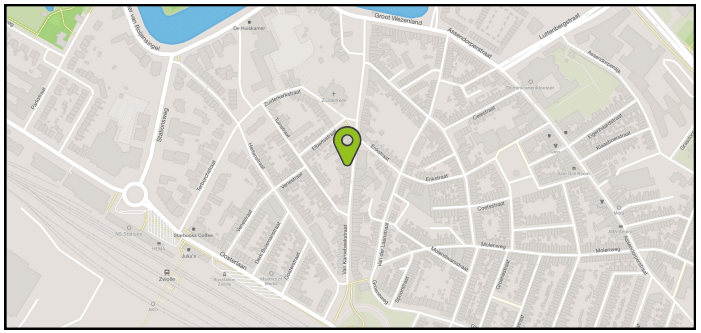
Praktijk Elske van Diepen
Fysiotherapie en Acupunctuur

Het beste van Oost en West!

van Karnebeekstraat 46, 8011 JK Zwolle
Telefoon: 06 - 14219358

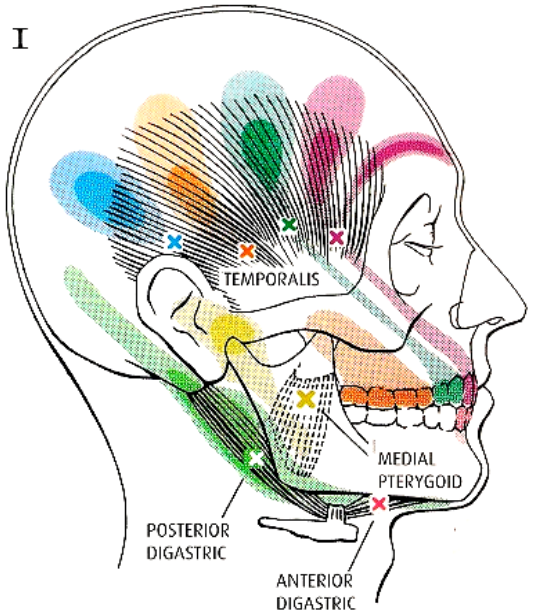
E-mail: info@praktijkelskevandiepen.nl
www.praktijkelskevandiepen.nl

Lid KNGF, NVA en BIG



De praktijk is gelegen in het pand van Bodylifeplan.

Praktijk Elske van Diepen en Kaakklachten



Praktijk Elske van Diepen
Fysiotherapie en Acupunctuur

Pijnklachten kaak gebied

Problemen rondom het kaakgewricht komen veel voor en nemen in de huidige, veeleisende maatschappij, alleen maar toe.

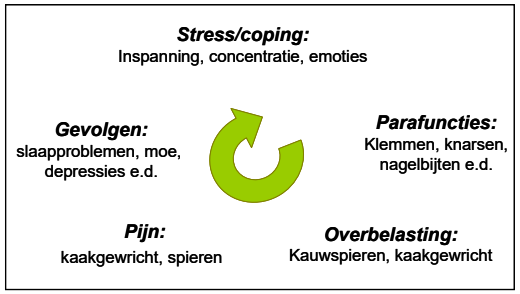
Het kaakgewricht bestaat uit een kop en een kom, met daartussen een schijfje (discus). Verder hechten diverse spieren en banden aan het kaakgewricht, wat beweging, zoals voor het kauwen, mogelijk maakt.

Spanning (stress) heeft een grote invloed op kaakklachten. 33% van de nieuwe WAO-ers zit in de ziektewet a.g.v. met stress samenhangende mentale problemen (bron: NARCIS). Door stress ontstaat er vaker, met name in de nacht, klemmen of knarsen. In veel gevallen is dat aan de tanden en kiezen af te zien.

Oorzaken spanning en pijnklachten in het kaakgebied:

- Knarsen en klemmen a.g.v. stress,
- Regelmatig bezoek aan de tandarts (langdurend openen mond),
- Gewoontes zoals langdurend op een pen kauwen, kauwgom kauwen, nagels bijten, roken, e.d.
- Regelmatig tandvleesontstekingen,
- Bewegingsstoornissen in de nek,
- Verhoogde spierspanning in nekregio, wat doortrekt naar de kaak.
- Buikslapen

Oorzaak en gevolg



Door oorzaken zoals stress/spanning, kan men gaan klemmen/knarsen. Maar ook gewoontes zoals veel kauwgom kauwen, nagels bijten, op de lip bijten e.d., raken de kauwspieren snel overbelast. Er ontstaat veel spanning in de spieren van en rondom het kaakgewricht, waardoor ook het kaakgewricht zelf overbelast kan raken (slijtage). Dit geeft lokaal pijn, maar kan ook klachten zoals hoofdpijn, slikklachten en migraine geven.

In ernstige gevallen kan door deze spanning het schijfje in het kaakgewricht zelfs verplaatsen, waardoor het kaakgewricht op slot schiet (close lock). Vaak begint dit met een klik halverwege het openen van de mond.

Door deze pijnklachten kunnen er o.a. slaapproblemen ontstaan. Hierdoor wordt de energie snel minder, waardoor er een grotere kans is op het ontstaan van depressies, constant moe voelen, stress of een slechte weerstand. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Symptomen

- Lokale pijn t.h.v. kaakgewricht
- Hoofdpijn (t.h.v. voorhoofd/boven de ogen, slapen)
- Migraine
- Pijn in het nekgebied
- Tandpijn
- Kiespijn
- Oorpijn

Kenmerkend voor kaakproblemen is dat ze komen en gaan. Maar uiteindelijk bouwen de klachten/verstoringen in het kaakgebied zich op, waardoor klachten op langer termijn erger worden. Het doel van behandeling d.m.v. fysiotherapie is verergering te voorkomen en de huidige klachten te stabiliseren.
Een operatie in het gebied van de kaak, maakt de problemen over het algemeen alleen maar erger.

Wanneer kaakklachten langer aanwezig zijn en niet effectief worden behandeld kan er slijtage ontstaan. Om dat te voorkomen en op den duur chronische klachten te krijgen, kan het lonend zijn iets aan de spanning in de spieren in het kaakgebied te doen. Door meer ontspanning in de spieren, ontstaat er meer ruimte in het gewicht en dus minder pijn.

Praktijk
Elske van Diepen
Fysiotherapie en Acupunctuur