

Leukaniveloireet ja omahoito

Leukanivelkipujen taustalla voi olla monenlaisia tekijöitä. Pitkäaikainen leukanivelen ylikuormitus aiheuttaa kudosuutoksia, jotka voivat alkuvaiheessa palautua, mutta saattavat jäädä pysyviksi tilanteen jatkuessa. Hampaiden narskuttelu ja yhteen pureminen voi joskus aiheuttaa lihasten ja nivelten ylikuormitusta. Joskus kuormitus johtuu epätasapainoisesta purennasta. Ylikuormitusta voivat aiheuttaa myös ”väärät” tavat, kuten ylenmääräinen purukumin pureskelu, kynänvarren ja kynsien pureskelu. Oireiden taustalla voi olla myös leukaniveliin rakenteeseen liittyviä tekijöitä, kuten yliliikkuvat nivelet. Nivelrikon taustalla on myös perinnöllisiä ja ikään liittyviä tekijöitä. Yleensä puremalihas- ja leukanivelkivuilla on hyvä ennuste ja vaivoja voidaan helpottaa yksinkertaisilla toimenpiteillä.

Leukanivel diagnooseja

- Leukanivelen välilevyn luiskahdus (diskusdislokaatio)
- Leukanivelrikko (artroosi) – tarkoitetaan nivelpinnan kulumisvaurioita
- Leukanivelen nivelpinnan tulehdus (artriitti) – esiintyy nivelrikon akuutissa vaiheessa

Omahoito

On monia asioita, joiden avulla voi välttää leukanivelen ylikuormittumista ja vähentää kipua.

- Muista pitää leukaa lepoasennossa ja rentouta leuka tietoisesti, jos huomaat sen jännittyvän.
- Kiinnitä huomiota leuan oikeaan asentoon. Hampaiden ei kuulu ottaa yhteen muuten kuin pureskeltaessa. Leuan ollessa levossa ylä- ja alahampaiden välissä on pieni rako ja kieli rennosti suun pohjassa. Vältä tapoja ja tilanteita, jotka lisäävät leukanivelen kuormitusta.
- Älä nojaa kädelläsi leukaan. Puremalihaksia ja leukaniveliä rasittavat kova ja sitkeä ruoka ja jatkuva purukumin pureskelu. Älä haukkaa suuria paloja.
- Pureskele poskihampailla vuorotellen kummallakin puolella, kipuvaiheessa mieluummin kipeällä puolella.
- Akuuttia nivelkipua voit hoitaa kylmähauteella 5-10 min ajan tarvittaessa
- Leuan liikeharjoituksista on apua sekä puremalihasten, että leukanivelten kuntouttamisessa. Saat harjoituksiin erilliset ohjeet tarvittaessa.

Muu hoito

Omahoidon lisäksi käytetään usein purentakiskohoitoa, fysioterapiaa ja kipujen akuuttivaiheessa tulehduskipulääkkeitä.

Yhteystiedot

Tarvittaessa ota yhteyttä sinua hoitaneeseen yksikköön

Puhelin: _____

Päivystysaikana puhelin 116 117

Hammas-, suu- ja leukasairauksien poliklinikka, Satasairaala

Maanantaista perjantaihin kello 8.00-10.00 ja 12.30 -14.00

Puhelin 02 627 7227