

## Puremalihaskivun oireet ja omahoito

Puremalihaskipu voi ilmetä monella tavalla. Kipu esiintyy poskien, ohimon ja leukojen alueella tois- tai molemminpuolisena toistuvana tai jatkuvana kipuna, johon voi liittyä lihasväsymystä tai jäykkyyttä. Kipu voi myös heijastua hampaisiin, tuntua korvan seudussa tai päänsärkynä. Puremalihaskipuun voi liittyä myös muita oireita, kuten puutuneisuuden tunnetta, äänen käheyttä tai palan tunnetta kurkussa.

Puremalihaskivun taustalla on usein lihasten ylikuormittuminen, joka voi johtua tavasta purra tai narskutella hampaita, tai puremalihasten (leukojen) jännittämisestä. Epätasapainoinen purenta tai ”väärät tavat”, kuten purukumin, kynänvarren tai kynsien pureskelu saattavat myös aiheuttaa lihasten ja nivelten ylikuormitusta.

Lihaskivut voivat liittyä myös yleisempään lihaskipuilitaipumukseen. Lihaskivun taustalla voi myös olla erilaisista syistä johtuva henkisesti ja fyysisesti kuormittava, stressaava elämäntilanne.

Yleensä puremalihaskivuilla on hyvä ennuste ja vaivoja voidaan helpottaa yksinkertaisilla toimenpiteillä. On tärkeää, että pyrit myös itse vähentämään puremalihasten ylikuormittumista ja kipuja. **Voit helpottaa kiputilasta toipumista seuraavilla tavoilla:**

1. Muista pitää leukaa lepoasennossa ja rentouta leuka tietoisesti, jos huomaat sen jännittyvän.
2. Kiinnitä huomiota leuan oikeaan asentoon. Hampaiden ei kuulu ottaa yhteen muuten kun pureskeltaessa. Leuan ollessa levossa ylä- ja alahampaiden välissä on pieni rako ja kieli rennosti suun pohjassa.
3. Vältä tapoja ja tilanteita, jotka lisäävät lihasten jännittymistä. Älä nojaa kädelläsi leukaan. Vältä purukumin jatkuvaa jauhamista, koska se rasittaa puremalihaksia ja leukaniveliä. Vältä kovaa ja sitkeää ruokaa. Sitkeät leivät, liha ja makeiset, kovat porkkanat tms. rasittavat kipeitä puremalihaksia ja leukaniveliä. Älä haukkaa suuria paloja.
4. Käytä lämpö tai kylmähaudetta kipualueella 5-10 min ajan. Sähköinen lämpötyyny lämpöhoitona ja viljatyyny tai geelipakkaukset toimivat kylmä/lämpöhoitoina. Kokeile kummasta, kylmästä tai lämpimästä hyödyt enemmän.

5. Akuutissa vaiheessa puremalihasten hieronnasta voi olla paljon apua. Hieronnasta saat erilliset ohjeet tarvittaessa.
6. Leuan liikeharjoituksista on apua sekä puremalihasten että leukanivelten kuntouttamisessa. Saat harjoituksiin erilliset ohjeet tarvittaessa.
7. Vältä stressiä, nuku ja lepää riittävästi.

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

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.