

Symtom på smärta i bettmusklerna och egenvård

Smärta i bettmusklerna kan yttra sig på många sätt. Smärtan förekommer i kinderna, tinningarna och käkarna, är en- eller dubbelsidig och upprepad eller fortgående och kan vara förenad med muskeltrötthet eller stelhet. Smärtan kan också stråla ut i tänderna, kännas runt örat eller som huvudvärk. Smärta i bettmusklerna kan även medföra andra symtom så som domningskänsla, heshet eller en känsla av en bit i halsen.

Bakom smärta i bettmusklerna finns det ofta en överbelastning av musklerna som kan bero på en ovana att bit eller gnissla med tänderna eller på att bettmusklerna (käkarna) spänns. Ett ojämnt bett eller "ovanor" som att tugga på tuggummi, pennskaft eller naglarna kan även orsaka överbelastning på musklerna och lederna.

Muskelsmärtna kan även ha ett samband med en mer allmän benägenhet för muskelsmärtna. Bakom muskelspänningen kan det även finnas en livssituation som av olika skäl är psykiskt och fysiskt belastande och stressande.

I regel är prognosen god för smärtna i bettmusklerna och besvären kan lindras med enkla åtgärder. Det är viktigt att du även själv försöker minska överbelastningen och smärtna i bettmusklerna. **Du kan lättare återhämta dig från smärntillståndet på följande sätt:**

1. Tänk på att hålla käken i viloläge och medvetet slappna av i käken om du märker att den spänns.
2. Tänk på att hålla käken i rätt läge. Tänderna ska inte ligga mot varandra annat vid tuggning. När käken är i vila ska det finnas en liten öppning mellan över- och undertänderna och tungan ska ligga avslappnat nere i munnen.
3. Undvik vanor och situationer som ökar spänningen i musklerna. Stöd inte med handen mot hakan. Undvik att ständigt tugga tuggummi eftersom det belastar bettmusklerna och käkarna. Undvik hård och seg mat. Segt bröd, kött och sötsaker, hårda morötter osv. belastar smärtnande bettmuskler och käkleder. Bit inte av stora bitar.
4. Använd varmt eller kallt omslag på smärtnområdet i 5-10 min. Elektrisk värmedyna som värmebehandling och vetedynor eller gelförpackningar fungerar som kyl-/värmebehandling. Prova vilket du har bäst nytta av, kyla eller värme.

5. I det akuta stadiet kan massage av bettmuskulerna vara till stor hjälp. Om massage får du separata anvisningar vid behov.
6. Rörelseövningar för käken är till hjälp vid rehabilitering av bettmuskler och käkleder. Du får separata anvisningar vid behov.
7. Undvik stress, sov och vila tillräckligt.

Förutom egenvård används ofta behandling med bettskena, fysioterapi och antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel i det akuta stadiet.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.