

## Leukaniveloireet ja omahoito

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

- **Leukanivelen välilevyn luiskahdus** (diskusdislokaatio).
- **Leukanivelrikko** (artroosi) Nivelrikolla tarkoitetaan nivelpinnan kulumisvaurioita.
- **Leukanivelen nivelpinnan tulehdus** (artriitti), jota esiintyy esim. nivelrikon akuutissa vaiheessa.

### **On monia asioita, joiden avulla voi välttää leukanivelen ylikuormittumista, vähentää kipua ja helpottaa kiputilasta toipumista:**

1. Muista pitää leuka 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 leukanivelen kuormitusta. 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. Pureskele poskihampailla vuorotellen kummallakin puolella, kipuvaiheessa mieluummin kipeällä puolella.
5. Akuuttia nivelkipua voit hoitaa kylmähauteella 5-10 min ajan kipualueelle.
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 parentakiskohoitoa, 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.