

Käkledssymtom och egenvård

Bakom käkledssmärter kan det finnas många olika faktorer. Långvarig belastning av käkleden orsakar vävnadsförändringar som i första stadiet kan gå tillbaka men kan bli bestående om tillståndet fortsätter. Ibland kan tandgnissling och tandpressning orsaka överbelastning i musklerna och lederna, ibland beror belastningen på ett ojämnt bett. Överbelastning kan även orsakas av "ovanor" så som överdrivningen tuggning av tuggummi, bitande på pennskaft eller naglar. Bakom symtomen kan det även finnas faktorer som gäller käkledens struktur, t.ex. överrörliga leder. Bakom artros finns det även ärftliga och åldersrelaterade faktorer. I regel är prognosen god för smärter i bettmusklerna och käklederna och besvären kan lindras med enkla åtgärder.

- **Urledvridning av käkledsdisk** (dislokation av disken)
- **Käkledsartros** (artros) Med artros avses förslitningsskador på ledytan.
- **Inflammation i käkledens yta** (artrit), förekommer t.ex. i det akuta stadiet av artros.

Det finns många sätt att undvika överbelastning av käkleden, minska smärtan och underlätta återhämtningen efter ett smärttillstånd:

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 ligger avslappnat nere i munnen.
3. Undvik vanor och situationer som ökar belastningen på käkleden. 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 smärtande bettmuskler och käkleder. Bit inte av stora bitar.
4. Tugga växelvis med kindtänderna på båda sidorna, i smärtstadiet hellre på den onda sidan.
5. Akut ledsmärta kan behandlas med kallt omslag i 5-10 min på smärtområdet.
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.