



Kaakgewrichtsklachten

Bij kaakgewrichtsklachten voel je pijn of ongemak in je kaakgewricht of kauwspieren. De klachten ontstaan vaak door een combinatie van oorzaken en wisselen van mild tot hevig.

Op deze pagina

1. Wat zijn kaakgewrichtsklachten?
2. Soorten kaakgewrichtsklachten
3. Oorzaken van kaakgewrichtsklachten
4. Diagnose van kaakgewrichtsklachten
5. Behandeling van kaakgewrichtsklachten

Wat zijn kaakgewrichtsklachten?

Vlak voor je oor – aan beide kanten van je hoofd – zit een kaakgewricht. Die verbindt je onderkaak met je schedel. Het **kaakgewricht zorgt ervoor dat je je onderkaak kan bewegen**: in een draaibeweging en naar voor en achter. Rond het kaakgewricht zitten **4 grote kauwspieren**. Het geheel – het kaakgewricht en de kauwspieren samen – noemen we het kauworgaan. Het kauworgaan zorgt ervoor dat je kan kauwen, slikken, praten, geeuwen ...

Sommige mensen krijgen last van kaakgewrichtsklachten. Dat is een verzamelnaam voor verschillende vormen van **pijn in en rond het kaakgewricht**. Die pijn kan verschillen: van licht ongemakkelijk tot heel hevig. En van opstoten met pauzes tot voortdurende pijn. In sommige gevallen kan de pijn zelfs uitstralen naar één kant van je gezicht.

Soorten kaakgewrichtsklachten

De meest voorkomende klachten zijn:

- pijnlijke of vermoeide kauwspieren
- pijn in het kaakgewricht

- een krakend kaakgewricht
- gevoelige of pijnlijke tanden en kiezen
- pijn die uitstraalt naar je oor, nek of de slaapstreek
- moeite bij het openen van de mond

Oorzaken van kaakgewrichtsklachten

Kaakgewrichtsklachten ontstaan vaak door een combinatie van verschillende oorzaken, zoals:

- een overbelasting van je kauwspieren
- nagelbijten, te veel kauwgom kauwen, lipbijten, klemmen, knarsetanden ...
- psychologische factoren, zoals stress
- ziektes die de gewrichten in je lichaam aantasten, zoals reumatoïde artritis of juveniele artritis
- aandoeningen die het bindweefsel aantasten, zoals het syndroom van Ehlers-Danlos of het syndroom van Marfan
- nekproblemen of nekpijn, waardoor je een andere houding aanneemt en zo de belasting op je kauwspieren verhoogt
- beschadiging van het kaakgewricht door een ongeval of eerdere ingreep

Diagnose van kaakgewrichtsklachten

Tijdens een klinisch onderzoek controleert een arts van de MKA-afdeling de bewegingen van het kaakgewricht om de oorzaak van de klachten te vinden. Soms zijn extra onderzoeken nodig.

- Een **röntgenfoto van de kaken**, een **orthopantomogram** (OPG), geeft de arts een goed beeld van de klachten.
- Wanneer de arts vermoedt dat het bot zelf een probleem vormt, kan een **cone beam CT-scan** (CBCT) genomen worden.
- Via een **MRI-scan** kan de arts een beter onderscheid maken tussen gewrichts- en spierproblemen. Een MRI is alleen nodig als de klachten lang blijven duren of als de spieren mogelijk betrokken zijn.

Behandeling van kaakgewrichtsklachten

Rust

Je spieren hebben rust nodig. Ook je kauwspieren. Met deze tips beperk je de belasting op je kauworgaan.

- Plaats je tanden alleen op elkaar als je eet, slikt of spreekt. Klem je tanden nooit op elkaar in rusttoestand.
- Probeer slechte kauwgewoontes – zoals nagelbijten, knarsetanden, zuigen op je lip, bijten op je wang ... – af te leren.
- Gebruik je tanden niet om draadjes door te bijten, blikjes en flesjes te openen of voorwerpen vast te houden.
- Eet zo weinig mogelijk hard voedsel, zoals taai vlees, nootjes, appels, rauwe wortels, stokbrood ... Wie veel last heeft van kaakgewrichtsklachten, eet (tijdelijk) beter zacht voedsel. Denk aan gehakt, puree, appelmoes, brood zonder korst ... Als je toch moet kauwen, probeer dat dan vooral te doen aan de kant waar het gewricht pijn doet. Zo veroorzaak je minder schuine belasting.
- Heb je een afspraak bij de tandarts? Breng die dan op de hoogte van je klachten, zodat je mond niet te lang openblijft tijdens de behandeling. Ook als je geeuwt, eet of lacht, open je je mond best niet te breed. Door je onderkaak te ondersteunen, gaat je mond minder ver open.
- Is stress de oorzaak van je kaakgewrichtsklachten? Een psycholoog leert je oefeningen om te ontspannen of helpt je met de stress om te gaan.

Pijnbestrijding

Er bestaan een aantal manieren om de pijn aan je kaakgewricht te verzachten.

- Ontspan je kauwspieren met **warmte**. Gebruik hiervoor een kersenpitkussen of warmwaterkruik.
- Ook **infraroodlicht** kan helpen tegen de pijn. Maar let op: bestraal het kaakgewricht niet langer dan 10 minuten aan één stuk en hou de infraroodlamp altijd op 30 cm afstand.
- In sommige gevallen schrijft de arts **pijnstillende medicatie** voor.
- Probeer je kauwspieren zacht te **masseren** om de pijn te verminderen.

Kinesithérapie

Een kinesist kan je oefeningen geven om je kaakgewricht soepel te houden en de pijnlijke kauwspieren te masseren. Het is beter om de oefeningen kort en meerdere keren per dag uit te voeren. Dat kan eenvoudig thuis.

Specifieke behandelingen

Blijft de pijn? Dan kan de tandarts een **opbeetplaat** maken. Dat is een uitneembare, plastic beugel die volledig op jouw maat gemaakt wordt. Zo'n opbeetplaat draag je meestal 's nachts en verbetert de opening van je mond. Op die manier vermindert de spierspanning en kan je knarsetanden tegenhouden.

! Wanneer contact opnemen?

Is je kaak geblokkeerd en krijg je daardoor je mond niet meer open of dicht? Of heeft de pijn een invloed op je dagelijkse leven? **Neem dan zeker contact op met de dienst MKA.**

Laatst bijgewerkt op 04/09/2025

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

MKA (mond-, kaak- en aangezichtschirurgie)

MKA, mondchirurgie, kaakchirurgie, aangezichtschirurgie

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: zas.be/ombudsdienst

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/kaakgewrichtsklachten>