



Cursus Bruxisme over klemmen en knarsen

Inhoudsopgave

Inleiding

Doel van de cursus

Cursusbijeenkomst

- Wat zijn parafunctionalities?
- Hoeveel mensen klemmen en knarsen er?
- Oorzaken van parafunctionalities
- Klachten ten gevolge van parafunctionalities
- Leren herkennen van parafunctionalities
- Opdracht na cursusavond 1:

Cursusbijeenkomst 2

- Ontspannen
- Ontspanningstechnieken
- Ontspanningsmethode volgens Jacobson
- Waar en wanneer oefenen.
- Opdracht na cursusavond 2

Cursusbijeenkomst 3

- Stress
 - Gevolgen van stress
 - Stressmanagement
 - Lichamelijke reacties
 - Gedachten
 - Stressbuffers
 - Andere stressmanagement technieken: assertiviteit en tijdmanagement
- 



Inleiding

Patiënten die zich bij de afdeling Bijzondere Tandheelkunde aanmelden hebben meestal last van pijn of moeheid rond het kaakgewricht en/of de kauwspieren. Zij hebben ook vaak hoofd- en/of nekpijn, overgevoelige of pijnlijke tanden en kiezen, knappende kaakgewrichten, of slijtage aan het gebit.

Veel van deze klachten worden veroorzaakt of versterkt door gewoonten in/van het mondgebied. Deze gewoonten hebben de verzamelnaam 'parafuncties'.

Bij de afdeling Bijzondere Tandheelkunde van het HagaZiekenhuis wordt regelmatig een cursus gegeven voor patiënten met klachten door parafuncties. Deze cursus bestaat uit drie bijeenkomsten, steeds van twee uur. Tijdens de cursus worden de factoren die de klachten kunnen veroorzaken en/of doen toenemen besproken. Ook hoe anders met de klachten, stressfactoren etc. om te gaan is onderdeel van de cursus. Deze brochure bevat een korte weergave van de cursusinhoud.

Doel van de cursus

Het doel van de cursus is om de overactiviteit van mond en kaken te verminderen of af te leren.

Vaak heb je niet in de gaten dat je klemt of knarst, dan is het eerst nodig de gewoonten te herkennen. Het zijn hardnekkige gewoonten, die niet altijd even gemakkelijk zijn af te leren.


Cursusbijeenkomst 1

Wat zijn parafuncties?

De normale functies van de mond zijn: kauwen, slikken en spreken. Parafuncties zijn alle extra activiteiten van de mond, naast de normale functies. De belangrijkste en meest schadelijke parafuncties zijn KLEMMEN en KNARSEN, samen BRUXISME genoemd. Bruxisme is het hard op elkaar klemmen of schuiven van tanden en kiezen. Soms gebeurt dit steeds op dezelfde plaats in het gebit. Op die plaats is dan extra slijtage zichtbaar. Wanneer je op die plek een minuut lang – expres – zou klemmen of knarsen komen de klachten vaak spontaan opzetten.

Sommige mensen houden voortdurend de tanden op elkaar. Anderen klemmen alleen op bepaalde momenten van de dag of de nacht. Klemmen kan met een geweldige kracht gepaard gaan.





Knarsen komt het meest en het heftigst voor in de nacht, zowel tijdens het dromen als in de diepere fasen van de slaap. Waarschijnlijk gebeurt het vooral als iemand van een dieper naar een meer oppervlakkig slaapniveau gaat. Het knarsen kan een oorverdovend lawaai maken, waar partners of andere medebewoners wakker van worden, terwijl de knarser er zelf rustig doorheen slaapt. De kracht die 's nachts wordt ontwikkeld is vaak overdag niet te reproduceren. Overdag zacht knarsen komt ook voor, evenals het ritmisch op elkaar tikken van de tanden.

Hoeveel mensen klemmen en knarsen er?

Bijna iedereen klemt of knarst wel eens, maar dit leidt niet bij iedereen tot klachten. Het aantal echte klemmers en knarsers wordt geschat op 5 – 20%.

Bij mensen met klachten aan het kaakgewricht ligt dit percentage hoger. Van de patiënten die zich bij een afdeling voor Bijzondere Tandheelkunde aanmelden zegt ruim 50% te klemmen of te knarsen. In de praktijk zijn het er vaak meer. Pas tijdens de behandeling realiseert men zich vaak hoe gespannen de kaken zijn.

Wanneer de kaken in een ontspannen toestand zijn, horen de tanden en kiezen iets van elkaar te zijn, ook als de mond gesloten is. Door de punt van de tong ontspannen te laten rusten op de grens van gehemelte en boventanden (zoals bij het uitspreken van de letter 'd') of de tong onderin de mond te laten rusten wordt een stabiele en ontspannen houding van de onderkaak bereikt.

Naast het klemmen en knarsen zijn er meer gewoonten die de kaken extra kunnen belasten. Dit zijn bijvoorbeeld:

- vacuüm zuigen;
- spelen en/of persen met de tong;
- zuigen op lippen en/of wangen.
(Deze bewegingen gaan vaak gepaard met nekpijn.)
- bijten op lippen en wangen;
- bijten op pennen, nagels etc.
(Dit belast het kaakgewricht, omdat er een asymmetrische belasting ontstaat.)

Ook wanneer je overmatig kauwgom kauwt worden de spieren zo getraind, dat ze dik en ook vaak pijnlijk kunnen worden.





Bij een gevoelige kaak kan beter worden vermeden:

- de telefoon tussen je schouder en wang klemmen;
- slapen op je buik;
- de kaak op je hand steunen;
- op harde dingen bijten (stokbrood, harde appel etc.);
- de mond wijd openen (geeuwen, zoenen, tandheelkundige behandeling, orale seks).

Oorzaken van parafuncties

Over de mogelijke oorzaken van klemmen en/of knarsen lopen de meningen uiteen. Aangenomen wordt dat er meerdere factoren in het spel zijn, nl.:

- tandheelkundige;
- lichamelijke;
- psychische.

Het klemmen is vaak een onderdeel van een reeks gebeurtenissen. Bijvoorbeeld: een loszittend frame in de mond nodigt uit tot klemmen (even aandrukken). Een frame kan aanleiding zijn voor klemgedrag. Het klemmen kan een gewoonte worden, die ook optreedt als het frame vastzit. Het klemmen wordt dan een 'automatisme'. De gevolgen van dit automatisme kunnen vaak het probleem verergeren: het frame gaat nog losser zitten, of het klemmen leidt tot pijn, waardoor je niet meer goed slaapt. Hierdoor word je moe en ga je nog meer klemmen.

Gewoonten als klemmen en knarsen nemen vaak toe als de spanning, die je ervaart, toeneemt. Spanning en spieractiviteit rond de kaken kunnen ontstaan bij activiteiten waarbij concentratie is vereist. Ook in situaties waarin emoties oplopen, zoals bij het verwerken van verdriet, een scheiding of overlijden, neemt het klemmen vrijwel altijd toe. Emoties, zoals angst of boosheid wakkeren lichamelijke spanning en parafuncties aan.

Mensen die klemmen lijken vaak tot het 'stevige' soort te behoren. Ze kunnen veel aan en zijn vaak de steun en toeverlaat voor anderen. Dit gaat kennelijk gepaard met het op elkaar zetten van de tanden en/of kiezen.

Iemand kan jaren klemmen zonder het te merken of er last van te hebben, chronische overbelasting kan op den duur tot pijn leiden.





Klachten ten gevolge van parafuncties

De krachten, die op het gebit en de kaken worden uitgeoefend kunnen enorm groot zijn. Onze kauwspieren behoren tot de sterkste spieren van ons lichaam. Geen wonder dat het kauwstelsel zwaar belast wordt door overactiviteit. Ook de tong kan klachten veroorzaken. Met de tong kan de rij voortanden uit het gelid worden geduwd en door het zogenaamde 'vacuümzuigen' van de tong tegen het gehemelte kan nekpijn ontstaan.

Bij klemmen werken spieren in de buurt van de slapen mee. Dit geeft bij sommige mensen aanleiding tot hoofdpijn of nekpijn. Vaak en langdurig klemmen kan ook leiden tot kiespijn. Voor de pijn aan de kies wordt dan tevergeefs behandeling gezocht bij de tandarts. Soms worden er zelfs kiezen of tanden getrokken op verzoek van een patiënt, terwijl de klachten er niet door worden verholpen.

Het nachtelijk knarsen leidt, naast bovenstaande klachten, ook tot versnelde slijtage van het gebit.

De pijn kan soms geleidelijk komen opzetten, maar kan er ook plotseling zijn na bijv. een extra belasting, zoals na een tandheelkundige behandeling of een hap uit een harde appel.


Protheseproblemen kunnen worden veroorzaakt of verergerd door parafuncties. Door te spelen met de prothese en/of het aanklemmen ervan wrikt men een goed zittende gebitsprothese sneller los. Ook drukplekken op de kaak onder een prothese kunnen door klemmen worden verergerd.

Leren herkennen van parafuncties

Om de klachten te bestrijden is het goed om verkeerde gewoonten te herkennen en in kaart te brengen. Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat zij hun spieren aanspannen. Daarom is het nodig een periode goed op te letten wat je doet met je kaken. Het tandenknarsen 's nachts wordt vaak door een partner of familielid opgemerkt. Soms wordt een knarser zelf wakker van het lawaai dat hij produceert.

Soms kun je 's ochtends uit een vermoeid of pijnlijk gevoel in de kaken afleiden dat je 's nachts geklemd of geknarst hebt.





Veel mensen merken overdag ook niet dat zij klemmen. Soms moeten anderen je op deze parafuncties wijzen. Als je er op let ontdek je waarmee de parafuncties verband houden en wat de risicomomenten zijn. Dit opletten kan in het begin vervelend zijn, alsof je op niets anders meer kunt letten dan op het klemmen. Beperk het opletten dan tot bijvoorbeeld één uur per dag.

Opdracht na cursusavond 1:

Houd een week lang bij wanneer je klemt, knarst, nagelbijt, vacuüm zuigt etc. Noteer dit in een logboek (voorbeeld hierna). Schrijf er ook bij met welke activiteit je bezig was, zodat je misschien na afloop van die week een idee hebt welke bezigheden of emoties de parafuncties versterken. Kies er voor de volgende cursusbijeenkomst een of twee uit, die je zelf het meest passend vindt.

Voorbeeld logboek bruxisme

Week 1

Dag:

Tijd:

Soort parafunctie:

Wat deed ik op dat moment:

Was ik gespannen of geëmotioneerd:

Deed ik iets om de parafuncties te stoppen:

Zo ja, hoe effectief was dat?





Cursusbijeenkomst 2

Ontspannen

Klemmen en knarsen is een activiteit van de spieren. Het is logisch, dat wanneer je die spieren meer ontspant, de mond rustiger wordt en de klachten meestal afnemen. Om spieren te leren ontspannen zijn twee dingen nodig:

1. leren hoe je spieren kunt ontspannen.
2. leren die spieren ontspannen te houden, ook op momenten dat je aandacht er niet speciaal op is gericht.

Ontspanningstechnieken

Tijdens deze bijeenkomst wordt besproken hoe je spieren kunt ontspannen. Er zijn veel verschillende ontspanningsmethoden.

Ontspanningsmethode volgens Jacobson

Een veel gehanteerde methode is de 'progressieve relaxatie training' van Jacobson. Hierbij wordt het verschil geleerd tussen spanning en ontspanning te herkennen en hoe je de spieren bewust aan kunt spannen en daarna los laten. Na verloop van tijd en veel oefenen wordt het steeds makkelijker om op commando spieren los te laten.


Op de cd, die je meekrijgt, staan instructies om de oefening thuis te doen. Er is een deel met een actieve ontspanningsoefening en een deel met suggestieve ontspanningsoefeningen. Elke oefening op de cd duurt ongeveer 20 minuten.


Er zijn veel manieren om spieren te ontspannen. Ga zelf na welke methode het meest effect heeft bij jou.

Waar en wanneer oefenen.

Het is belangrijk om de oefening te doen op een plek waar je zo min mogelijk wordt gestoord. Ga bijvoorbeeld op een bed liggen of in een gemakkelijke stoel zitten, die alle ledematen goed ondersteunt. Zet de telefoon uit en zeg tegen medebewoners dat ze niet storen. Zet ook huisdieren buiten de ruimte waar je de oefening doet.

Je kunt de oefening overdag doen, zodat je de techniek om te ontspannen steeds beter leert beheersen. Je kunt hem ook 's avonds doen, voor het slapen gaan.





Het belangrijkste is dat je door het ontspannen van het hele lichaam ook de kauwspieren mee laat ontspannen. De oefeningen helpen om het losmaken van het hele lichaam en dus ook van de kaken te bevorderen.

Wanneer de oefening vlak voor het slapen wordt gedaan is dit nuttig, omdat het hele slaappatroon daarmee meer ontspannen wordt. Vaak vallen mensen, die slaapproblemen hebben, makkelijker in slaap door de oefeningen. Ook kan het klemmen en knarsen 's nachts er mee afnemen. Maar ook mensen die 'slapen als ze hun bed zien' hebben er vaak baat bij om voor het slapen gaan een kwartier aan de oefeningen te besteden. Als je op vakantie gaat en de wekker hebt gezet om een vliegtuig te halen, wordt je soms wakker om te kijken of de wekker het wel doet. Kennelijk kun je slapen en een boodschap of gedachte in je slaap vasthouden. Zo werken de oefeningen ook bij mensen, die een drukke dag achter de rug hebben en diep maar onrustig slapen. De oefeningen leiden ertoe dat je eerst een paar versnellingen terugschakelt en vervolgens de opdracht 'de spieren ontspannen te houden' gedurende de nacht onthoudt.

Opdracht na cursusavond 2

Doe de komende twee weken dagelijks, ca. 20 minuten, één van de ontspanningsoefeningen van de cd. Vaker mag ook. Je zult merken dat bij de oefeningen sommige lichaamsdelen zich gemakkelijker zullen ontspannen dan andere. Bij de een leidt ontspannen tot rustig ademen, geen gepieker of zelfs tot slapen. Bij een ander jagen de gedachten gewoon door. Soms blijft iemand nog uren na de oefening ontspannen. Bij anderen is het moment van rust direct na het beëindigen van de oefening voorbij.

Noteer je ervaringen, zodat ze de volgende cursusbijeenkomst besproken kunnen worden.

Datum	tijdstip oefening	spanningsniveau 0=geen 10=meest		opmerking
		voor de oefening	na de oefening	






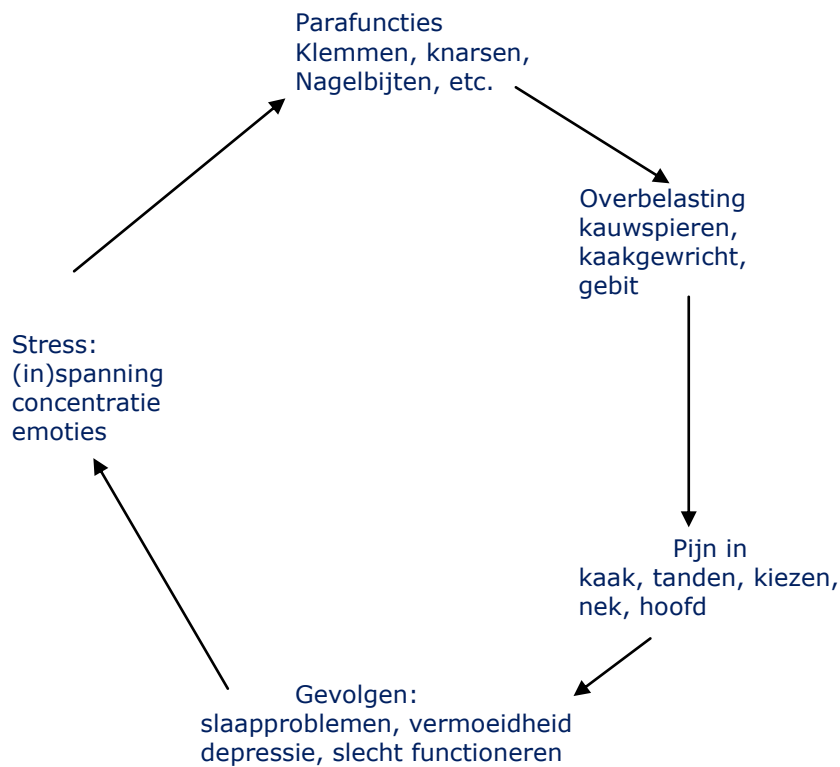
Cursusbijeenkomst 3

Stress

Stress of spanning treedt o.a. op wanneer er eisen aan ons worden gesteld, waaraan wij naar ons gevoel niet kunnen voldoen, bijvoorbeeld als je op je werk zwaar wordt belast. Ook kan het zijn dat je aan jezelf hoge eisen stelt die stressverhogend zijn, (bijv. bij iemand die perfectionistisch is).

Grote aanpassingvereisende gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbare, een echtscheiding, een verhuizing, etc. zorgen ook bij veel mensen voor stressgevoelens. Maar ook het effect van kleine dagelijkse ergernissen moet niet worden onderschat. Lichamelijke pijn, die misschien wordt veroorzaakt door stress, kan ook een bron van spanning zijn, het neemt energie weg. Je kunt je er zorgen over maken, of je slaap kan er door worden verstoord. Mensen in de omgeving reageren soms ongeduldig of niet begrijpend op een geprikkelde of moedeloze stemming, waardoor ook deze situatie weer (nog meer) spanning oproept. Hierdoor ontstaat een spanningsspiraal, die steeds moeilijker te doorbreken is.






Gevolgen van stress

Stress kan op den duur leiden tot gezondheidsklachten of aandoeningen verergeren die er al zijn. Deze kunnen variëren van een hoge bloeddruk, hyperventilatie, tot maagpijn, hartklachten, etc.

Verondersteld wordt dat bij langdurige stress de 'zwakste' plek het meest gevoelig wordt. Dit kan verklaren waarom de ene persoon wel pijn bij de kaken, tanden en/of kiezen ontwikkelt en een ander niet.

Naast lichamelijke gevolgen van stress kunnen er ook emotionele reacties en veranderingen in het gedrag ontstaan.



Door de oplopende spanning kunnen mensen angstig of depressief worden. Als je te veel aan je hoofd hebt word je onzeker, of je kunt je niet goed meer concentreren. Sommige mensen gaan veel eten bij spanning, anderen krijgen juist geen hap meer door hun keel. Roken of gebruik van alcohol kan toenemen, terwijl er te weinig tijd overblijft voor lichaamsbeweging of gezonde ontspanning.

Stressmanagement

Stressmanagement is de verzamelnaam voor alle manieren waarop stress of spanning gehanteerd kan worden om het zo goed mogelijk te reguleren. Het prettigst is het, wanneer je de situatie de baas bent en problemen, zoals bijv. te grote werkdruk, spanning in relaties met anderen, direct kunt aanpakken. Vaak is dat echter niet of slechts ten dele mogelijk. Dan is het belangrijk om te leren je eigen reacties op stressvolle gebeurtenissen te leren herkennen, te veranderen en te leren je er minder gevoelig voor te maken. Door je bewust te worden van je lichamelijke reacties en je gedachten ga je stressvolle gebeurtenissen herkennen. Je kunt leren je gedachten en lichamelijke reacties te veranderen. En je kunt je weerbaarheid vergroten door bijvoorbeeld te werken aan een betere lichamelijke conditie en steun vragen aan mensen in je omgeving.

Lichamelijke reacties

Als de parafuncties door stress worden aangewakkerd zal het ontspannen (het toepassen van de ontspanningstechnieken) een gunstige werking hebben als onderdeel van het beter leren hanteren van stress. Iemand die bijvoorbeeld onder grote tijdsdruk leeft en zich 'verbijst' wanneer hij moet wachten voor een rood stoplicht, kan leren de lichamelijke spanning, die deze situatie oproept, te verminderen door de ontspanningsoefeningen.

Als je je spieren meer ontspant en je je minder ergert voel je je vaak prettiger en zal het klemmen afnemen.

Door het regelmatig doen van de ontspanningsoefeningen worden mensen zich er vaak sneller bewust van wanneer ze hun (kaak)spieren aanspannen. Je kunt het dan ook sneller stoppen.

Na een aantal weken heb je dan een vanzelfsprekende gewoonte weten te doorbreken. Hierdoor hoef je er ook minder tijd aan te besteden.

Het is bij stress belangrijk om er 'snel bij te zijn', d.w.z. hoe eerder je er voor zorgt dat de spanning niet oploopt, hoe gemakkelijker het is.





Oefening:

Probeer 's ochtends bij het opstaan wat tijd vrij te maken en je te concentreren op ontspannen. Hierdoor begin je je dag goed. Voor allerlei dagelijkse activiteiten, zoals werk, autorijden, etc. heb je een zekere spanning nodig, maar neem gedurende de dag regelmatig – om de een of twee uur – weer een paar minuten om jezelf (en je lichaam) te herinneren aan de ontspanning.

Gedachten

Je minder opwinden over situaties kun je leren door na te gaan welke gedachten er door je hoofd gaan op momenten dat je geëmotioneerd raakt. Vaak maken de gedachten je nog ongelukkiger dan je al was. Het spreekwoord: 'De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest' illustreert dit goed. Je kunt jezelf leren om gedachten te formuleren, die het vuurtje onder je boosheid of angst minder aanwakkeren. De gedachten gaan vaak snel en wij zijn ons er vaak niet van bewust. Toch worden gedachten vaak gevoed door hoge onredelijke eisen, die wij aan onszelf of aan anderen stellen. Bijvoorbeeld: 'iedereen moet mij aardig vinden', of 'ik moet altijd voor iedereen klaar staan', of 'ik moet altijd alles perfect doen'. Het voert in de cursus te ver om in detail te bespreken hoe je gedachten kunt leren veranderen, maar er wordt aandacht aan besteed.

Oefening:


Denk eens zo gedetailleerd mogelijk terug aan een situatie waarin je je enorm hebt opgewonden/gespannen hebt gevoeld. Probeer na te gaan welke zinnen of gedachten door je hoofd schoten.

Schrijf deze gedachten op en lees ze een paar keer over. Hoe redelijk klinken die gedachten nu? Leiden ze tot emoties die helpen je problemen op te lossen? Zo nee, ga dan eens na of er ook andere gedachten te bedenken zijn, die meer steunend of helpend zijn en schrijf deze gedachten op. Denk dan weer aan de situatie, maar dan met deze nieuwe steunende/helpende gedachten en merk dat je je minder opgewonden/gespannen voelt.

Stressbuffers

Gezonde voeding, regelmaat, beperkt alcoholgebruik, voor iedereen vertrouwde voornemens. En ze leiden tot een grotere weerstand tegen stress. Lichaamsbeweging hoort ook in dit rijtje thuis, aandacht voor ontspanning, hobby's en tijd voor jezelf.





Wat vaak minder bekend is, is het grote belang van 'social support': mensen in je omgeving die begrijpen wat je meemaakt en waarbij je het gevoel hebt dat ze je goed kunnen en willen opvangen. Onderzoek heeft aangetoond, dat mensen die een goed sociaal netwerk hebben beter tegen stress en tegenslagen kunnen, dan mensen die het gevoel hebben dat ze er alleen voor staan. Mensen met kaakgewrichtsklachten zijn vaak mensen die voor anderen een steunende rol vervullen, maar weinig aandacht voor zichzelf vragen.

Oefening:

Overweeg de factoren die hiervoor beschreven staan en ga na of er een of meer factoren zijn die nuttig en/of steunend voor je zouden kunnen zijn. Maak een keuze en kies iets wat je de komende week kunt gaan uitvoeren. Noteer dit en doe het ook. Ga na hoe het voelt als je het hebt gedaan en beloon jezelf als je het hebt gedaan.

Andere stressmanagement technieken: assertiviteit en tijdmanagement
Het voert hier te ver om alle manieren hoe anders met stress om te gaan te beschrijven. Het is belangrijk om bij jezelf na te gaan waar de 'zwakke plekken' zitten en te proberen hier anders mee om te gaan.

Ben je iemand die steeds aan anderen denkt en daarbij de zorg voor jezelf vergeet, dan doe je jezelf onrecht aan. Het is soms nodig om meer tijd of ruimte voor jezelf te maken, door 'nee' te durven zeggen en de verantwoordelijkheid bij een ander te leggen. Soms wordt spanning veroorzaakt doordat iemand onvoldoende voor zichzelf opkomt, niet assertief genoeg is. Je haalt dan teveel naar jezelf toe.
Als je teveel wilt doen/moet doen van jezelf in te weinig tijd ontstaat een tijdsdruk, die spanningsverhogend is. Het leren prioriteiten te stellen en bijvoorbeeld tijd in te ruimen voor sport en het verbeteren van de lichamelijke conditie kan net datgene zijn waardoor je bepaalde zaken beter aankunt.

HagaZiekenhuis, locatie Sportlaan
Bijzondere Tandheelkunde
Sportlaan 600
2566 MJ Den Haag
tel. 070-312 6709

drs. L. Hoogenboom, GZ - psycholoog

Tekst en cursusopzet i.s.m. mw. drs. M. van der Meulen, verbonden aan SBT Amsterdam.

HagaZiekenhuis, Locatie Sportlaan
Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag

R06/168-02

