



God medicinsk
praxis

Symtom vid smärta i tuggmusklerna och anvisningar för egenvård (patientanvisning för utskrift)

Författare: God medicinsk praxis-arbetsgruppen Funktionsstörningar i käksystemet

Smärta i tuggmusklerna kan yttra sig på många sätt: den kan kännas tillfälligt eller vara fortlöpande lokaliserad till kinderna, tinningarna och käkarna på ena eller på båda sidorna, och musklerna kan kännas trötta och stela. Smärtan kan också stråla till tänderna eller kännas i örontrakten eller som huvudvärk. Smärta i tuggmusklerna kan också vara förknippad med andra symtom som domning, heshet eller känsla av en "klump i halsen".

Orsaken till smärta i tuggmusklerna är ofta en överbelastning av musklerna som kan orsakas av tandgnissling eller av att man spänner tuggmusklerna och käkarna. Ett obalanserat bett eller "fel vanor" som att tugga tuggummi, på pennskaft eller naglar kan också orsaka överbelastning av muskler och leder.

Muskelsmärta kan ha samband med en allmän benägenhet för sjuka muskler. Muskelspänning kan också förorsakas av olika stressiga situationer som belastar fysiskt och psykiskt.

Vanligen är prognosen för smärta i tuggmusklerna och käklederna god, och besvären kan minskas med enkla åtgärder. Det är viktigt att du själv försöker minska överbelastningen av tuggmusklerna och smärtorna. Här följer några förslag på vad du kan göra för att lätta på smärttillståndet:

1. Kom ihåg att hålla käken i viloläge. Slappna medvetet av käken om du märker att du spänner den.
2. Var uppmärksam på käkens rätta läge. Tänderna ska inte vara i kontakt annat än när man tuggar och när man börjar svälja. När käken är i viloläge ska det vara liten springa mellan övre och undre tänderna och tungan ligger avslappnad på munbotten.
3. Undvik vanor och situationer som ökar muskelspänningen. Luta inte käken mot händerna. Undvik att hela tiden tugga tuggummi, eftersom det belastar tuggmusklerna och käklederna. Undvik hård och seg mat. Segt bröd, kött och sötsaker, hårda morötter och liknande anstränger de sjuka tuggmusklerna och käklederna. Ta inte för stora tuggor.
4. Använd varma eller kalla omslag på smärtområdet i 5–10 minuter. En elektrisk värmedyna kan användas som värmebehandling och gryn- eller gelförpackningar som både köld- och värmebehandling. Pröva dig fram till om du har mera nytta av köld eller värme.
5. I det akuta stadiet kan det vara bra att massera tuggmusklerna. Du får vid behov skilda anvisningar om egenvård av tuggmusklerna.
6. Rörelseövningar för käken är till hjälp för att rehabilitera både tuggmusklerna och käklederna. Vid behov får du skilda anvisningar om sådana övningar.
7. Undvik stress; sov och vila tillräckligt.

Vid sidan av egenvård används ofta behandling med bettskena, fysioterapi och vid akut smärta antiinflammatoriska värkmediciner.

Källa: Läkarföreningen Duocecim. God medicinsk praxis-rekommendationen Funktionsstörningar i käksystemet, 18.9.2013