



Käkledssymtom och anvisningar för egenvård (patientanvisning för utskrift)

Författare: God medicinsk praxis-arbetsgruppen Funktionsstörningar i käkssystemet

Många olika faktorer kan ligga bakom smärta i käklederna. Långvarig överbelastning av käkleden kan orsaka vävnadsförändringar som i början är reversibla men som kan bli bestående om tillståndet fortsätter. Ibland kan tandgnissling och tandpressning orsaka överbelastning av musklerna och lederna; ibland beror belastningen på ett obalanserat bett. Också "felaktiga" vanor kan ge överbelastning, som överdrivet tuggummituggande eller tuggande på pennskaft eller naglar. Överrörliga leder kan även förorsaka problem. Årftliga och åldersrelaterade faktorer kan ligga bakom en käkledsartros. Vanligen är prognosen för smärta i tuggmusklerna och käklederna god, och besvären kan minskas med enkla åtgärder.

Du har konstaterats ha:

- Förskjutning av leddisken i käkleden** (dislokation)
- Käkledsartros (förslitning)**, vilket innebär slitageskada på ledytorna
- Inflammation i käkleden** (artrit), som förekommer t.ex. i det akuta skedet av artros.

Det finns många sätt att undvika överbelastning av käkleden, att minska smärtan och att göra att smärttillståndet går om snabbare:

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 en liten springa mellan övre och undre tänderna och tungan ligger avslappnad på munbotten.
3. Undvik sådana vanor och situationer som ökar belastningen på käklederna. 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. Tugga med kindtänderna turvis på vardera sidan, när du har smärtor hellre på den sjuka sidan.
5. Akut ledvärk kan behandlas med ett kallt omslag på det sjuka området i 5–10 minuter.
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 käkssystemet, 18.9.2013