



Rörelsetränningsanvisningar för knäppande käkled (patientanvisning för utskrift)

Författare: God medicinsk praxis-arbetsgruppen Funktionsstörningar i käksystemet

Knäppningar i käkleden beror på att leddisken (en broskskiva i leden) ligger fel. Orsaken till knäppningarna är vanligen överbelastning av käkleden eller att käken har fått ett slag. Knäppningar är vanligt förekommande och oftast helt ofarliga trots att det ibland kan vara mycket störande. För att minska belastningen på leden ska du undvika att tugga tuggummi, på naglar eller föremål (som pennskaft). 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. Ibland slutar knäppandet av sig själv, men du kan också försöka behandla det med rörelseövningar:

1. Gapa ordentligt så att det hörs en knäppning.
2. För underkäken framåt och bit lätt ihop framtänderna kant-i-kant.
3. Öppna och bit igen lätt ihop framtänderna.
4. Nu ska det inte höras en knäppning. Fortsätt denna rörelse i 1–2 minuter.

Gör övningarna minst tre gånger om dagen. Det kan ta tid att uppnå resultat; prova inte i onödan om det ännu knäpper. Ta kontakt med din tandläkare om besvären ökar eller om käkleden börjar låsa sig.