

## Anvisningar för egenvård av hypermobil käkled

Författare: God medicinsk praxis-arbetsgruppen Funktionsstörningar i käksystemet

En hypermobil (överrörlig) käkled kan upprepade gånger gå ur led (luxation) så att munnen inte kan slutas. Vid gäspning kan man trycka hakan mot bröstet för att förhindra att käkleden går ur led. Man kan även försöka undvika luxation genom att öva att gapa upp mindre. Du kan träna på följande sätt:

- Lyft spetsen av tungan mot gommen och gapa så långt det går och bit ihop (se figur). Öva gapnings- och slutningsrörelser på detta sätt.



Du kan också tillsammans med din tandläkare pröva hur mycket du kan gapa utan att käken går ur led. Gör en trästicka enligt detta mått och använd stickan som mått mellan framtänderna när du övar att gapa mindre. På detta sätt håller du dig inom "tillåtna gränser" och käken går inte ur led.

Be om en bitkloss av din tandläkare för att stöda käken under tandläkarbesök om du har svårigheter att gapa. En bettskena för användning om natten kan även vara till nytta i dessa situationer och minska besvären.