

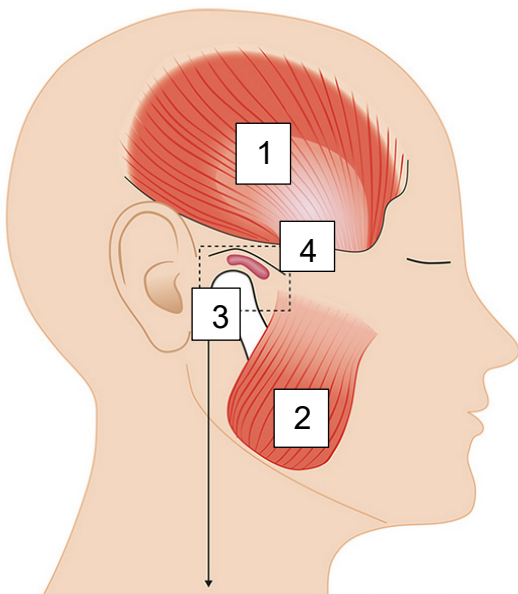
Tietoa puremalihaskivuista ja omahoidosta

Puremalihaskipu voi ilmetä monella tavalla: se voi esiintyä poskien, ohimon ja leukojen alueella tois- tai molemminpuolisena toistuvana tai jatkuvana kipuna, johon voi liittyä lihasväsymystä tai jäykkyyttä. Puremalihaskipujen kesto ja voimakkuus voi usein vaihdella ja välillä voi esiintyä kivuttomia jaksoja. Kipu voi myös heijastua hampaisiin, tuntua korvan seudussa tai päänsärkynä. Puremalihaskipuun voi liittyä myös muita oireita, kuten puutuneisuuden tunnetta, äänen käheyttä tai palan tunnetta kurkussa.

Puremalihaskivun taustalla on usein lihasten ylikuormittuminen, joka voi johtua tavasta purra tai narskutella hampaita, tai usein pelkästä puremalihasten (leukojen) jännittämisestä. Epätasapainoinen purenta tai ”väärät tavat”, kuten purukumin, kynänvarren tai kynsien pureskelu, saattavat myös aiheuttaa lihasten ja nivelten ylikuormitusta.

Lihaskivut voivat liittyä myös yleisempään lihaskipuilitaipumukseen. Lihaskivun taustalla voi myös olla erilaisista syistä johtuva henkisesti ja fyysisesti kuormittava, stressaava elämäntilanne.

Yleensä puremalihaskivuilla on hyvä ennuste, ja vaivoja voidaan helpottaa yksinkertaisilla toimenpiteillä. On tärkeää, että pyrit myös itse vähentämään puremalihasten ylikuormittumista ja kipuja [kuva 1].



Kuva 1. Puremalihakset ja leukanivel: 1. ohimolihas, 2. poskilihas, 3. leukanivelen pää ja 4. leukanivelen välilevy.

Voit helpottaa kiputilasta toipumista seuraavilla tavoilla:

1. Opettele tiedostamaan miltä tuntuu, kun leukasi on jännittynyt, ja toisaalta, miltä rentoutunut olo tuntuu. Rentouta leuka aina, kun huomaat sen jännittyvän.
2. Kiinnitä huomiota alaleuan oikeaan asentoon. Hampaiden ei kuulu ottaa yhteen muuten kuin pureskeltaessa ja nielemisen alkuvaiheessa. Alaleuan ollessa levossa ylä- ja alahampaiden välissä on pieni rako, ja kieli on rennosti suun pohjassa.
3. Vältä tapoja ja tilanteita, jotka lisäävät lihasten jännittymistä. Älä nojaa kädelläsi leukaan. Pureskele purukumia enintään viiden minuutin ajan ja molemmilla leukapuolilla, koska liiallinen jauhaminen rasittaa puremalihaksia ja leukaniveliä. Sitkeät leivät, liha ja makeiset, kovat porkkanat tms. rasittavat kipeitä puremalihaksia ja leukaniveliä. Vältä suurien palojen haukkaamista.
4. Käytä lämpö- tai kylmähaudetta kipualueella 5–10 minuutin ajan. Voit valita sähköisen lämpötyynyn tai infrapunalampun lämpöhoitona. Viljatyyny ja geelipakkaukset toimivat sekä kylmä- että lämpöhoitoina. Kokeile kummasta, kylmästä vai lämpimästä, hyödyt enemmän. Puremalihasten lämpökäsittelystä on saatavilla erillinen ohje [[Puremalihasten lämpökäsittely – omahoito-ohjeet](#)].
5. Akuutissa vaiheessa puremalihasten hieronnasta ja venyttelystä voi olla apua. Kokeile, hyödytkö enemmän kevyestä vai voimakkaammasta hieronnasta. Hierontaan ja venyttelyyn on saatavilla erilliset ohjeet [[Puremalihasten hieronta ja venyttely – omahoito-ohjeet](#)].
6. Leuan liikeharjoituksista on apua sekä puremalihasten että leukanivelten kuntouttamisessa. Harjoituksiin on saatavilla erilliset ohjeet [[Alaleuan liikeharjoitusohjeet TMD-potilaalle](#)], [[Yliliikkuvan leukanivelen omahoito-ohjeet](#)].
7. Vältä stressiä, lepää riittävästi ja harrasta sopivaa liikuntaa säännöllisesti. Rentouta lihakset ennen nukahtamista, ja kiinnitä huomiota hyvään uneen. Rentouttavasta palleahengitysharjoituksesta on saatavilla erillinen ohje [[Rentouttava palleahengitysharjoitus](#)].

Omahoidon lisäksi käytetään usein purentakiskohoitoa, fysioterapiaa ja kipujen akuuttivaiheessa tulehduskipulääkkeitä.