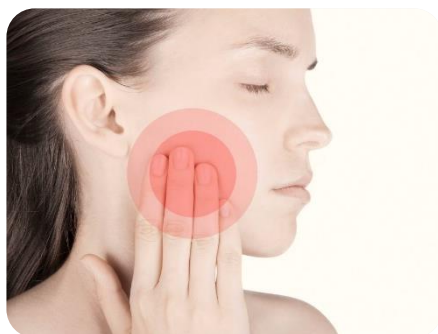




MASSAGE OEFENINGEN

MOND-, KAAK- EN AANGEZICHTSCHIRURGE
CENTRUM WESTHOEK - WESTKUST

MASSAGE VAN KAUW- EN NEKSPIEREN



Hieronder worden een aantal eenvoudige massage-oefeningen beschreven zoals u deze thuis kan uitvoeren. Deze oefeningen zijn met name geschikt voor mensen bij wie de spieren van het aangezicht, de kauwspieren en/of de nekspieren pijnlijk zijn.

Het doel van deze massage-oefeningen is om de pijnklachten te verminderen en de spieren te doen ontspannen. De kinesitherapeut kan met u deze massagetechnieken doornemen en u ook aanleren om deze technieken zelf toe te passen. U kan deze daarna zelf zo vaak toepassen als u prettig vindt. Deze oefeningen regelmatig zelf blijven uitvoeren is vaak zeer efficiënt aangezien u de kinesist slechts voor een kortere periode zal raadplegen.

LOKALE WARMTE

Lokaal aanbrengen van warmte met een haardroger, infrarode lamp of kersenpitkussen helpt bij vele mensen om ontspanning van de spieren te krijgen. Naast verbetering van uw comfort en vermindering van pijnklachten is hierdoor ook het voordelige effect van een aanvullende massage groter.

MEDICATIE

Indien uw klachten zeer uitgesproken zijn kan de arts besluiten om u medicatie voor te schrijven, mede om de vicieuze cirkel van pijn en ontsteking te doorbreken. Meestal gaat het in eerste instantie om een pijnstillend en ontstekingsremmend middel zoals Ibuprofen in hoge dosis dat u gedurende enkele dagen zal moeten gebruiken, eventueel in combinatie met een maagbeschermer. Soms volstaat het om een gelijkaardig middel te gebruiken onder vorm van een gel of zalf die aangebracht wordt op de pijnlijke zones. Hou u hoe dan ook altijd aan de voorgeschreven dosering en gebruik deze geneesmiddelen nooit langdurig zonder doktersadvies.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

Zorg voor een comfortabele en ontspannen houding, bijvoorbeeld zittend met beide ellebogen gesteund op een tafel, zittend met een steun in de rug of liggend op uw rug. Voorzie de nodige tijd.

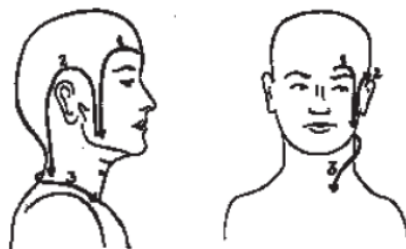
Tracht uw gelaat en kaken zo veel mogelijk te ontspannen alvorens u van start gaat. Een eenvoudig trucje om een ontspannen positie van uw kaak terug te vinden is de letter "L" uit te spreken. De tip van de tong raakt hierbij net tegen uw bovenste snijtanden. Houd de tong in deze positie en sluit vervolgens uw lippen. U merkt dat hierdoor de spanning in uw kaak automatisch afneemt.

Omdat het doel van de massage pijnvermindering en ontspanning is, begint u de massage steeds met een zachte druk. In de loop van de tijd kan u deze druk langzaam laten toenemen op geleide van eventuele pijnklachten.

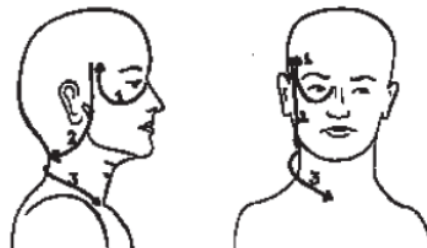
STRIJKINGEN

Bij strijkingen glijdt u met vlakke, gestrekte vingers over uw huid. Dit zijn lichte en zachtaardige bewegingen. U kan 3 oefeningen uitvoeren. Start zoals hierboven aangegeven steeds met een milde druk. Wanneer u de oefening herhaalt kan u deze druk langzaam opvoeren in functie van uw eigen aanvoelen. Let erop dat u gelijkmatige en langgerekte strijkbevingen maakt waarbij u steeds contact houdt met de huid.

- Plaats de vlakke, gestrekte vingers van beide handen op het voorhoofd
- Laat de vingers aan beide zijden met enige druk via de slapen naar beneden glijden tot aan de onderkaak
- Glijd met de vingers terug omhoog, over de slapen en boven de oren langs naar uw nek
- Strijk vanuit uw nek, via de zijkant van uw hals, naar voren tot aan het sleutelbeen



- Plaats de vlakke, gestrekte vingers naast uw neus
- Laat de vingers aan beide zijden met enige druk langs de jukbeenderen in de richting van de slapen glijden
- Glijd met de vingers voor het oor langs naar beneden tot aan de onderkaak
- Ga onder uw oren langs naar de nek en vervolgens via de zijkant van de hals naar voren tot aan het sleutelbeen



MOND-, KAAK- en AAN-GEZICHTSCHIRURGIE

Jan Yperman Ziekenhuis
Briekestraat 12
8900 Leper

AZ West Veurne,
Ieperse Steenweg 100
B-8630 Veurne

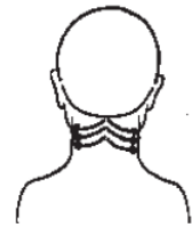
ARTSEN

Dr. C. Verhelst
Dr. E. Matthys
Dr. O. Bouckennooghe
Dr. A. De Mol

CONTACT

Tel. Jan Yperman 057 35 75 20
E-mail secstomato@yperman.net

- Plaats uw vingertoppen dwars op de nekspieren, net onder de schedelrand
- Maak nu een langzame, trekkende beweging met de vingers opzij
- Houd het hoofd hierbij goed rechtop en maak uw nek lang



FRICTIES

FRICTIES gebeuren in tegenstelling tot strijkingen niet met de vlakke vingers maar wel met de vingertoppen. Hierbij houdt u de vingers licht gebogen en maakt u cirkelvormige bewegingen met als doel de behandeling van dieper liggende weefsels. Tijdens deze bewegingen wordt niet over de huid gegleden. Anders gezegd uw vingers blijven steeds ter plaatse en de beweging is niet groter dan wat de elasticiteit van uw huid toelaat.

Deze oefeningen zijn meer gericht op specifiek pijnlijke zones die in de kauwspieren of nekspieren kunnen voorkomen. Sommige mensen kunnen deze zones eenvoudig aanwijzen op basis van hun pijnklacht. Indien de precieze ligging van deze gebieden voor u niet zo duidelijk is kan u steeds met de vingers het gelaat en de nek aftasten. Oefen hierbij enige druk uit. Op deze manier zal u snel bepaalde gebieden identificeren die merkkelijk gevoeliger zijn dan andere.

- Plaats de toppen van uw vingers op een pijnlijke plek in uw kauwspieren.
- Maak op deze plaats rustig draaiende bewegingen en beweeg hierbij de huid mee met uw vingers
- Al draaiend kan u de vingers steeds een klein beetje verplaatsen, op deze manier kan u het hele pijnlijke gebied behandelen.
- Herhaal deze oefening ook voor de overige pijnlijke gebieden
- Plaats één vingertop (bv. van uw wijsvinger of duim) op een pijnlijk punt in uw kauwspieren.
- Maak op deze plaats kleine heen- en weergaande of ronddraaiende bewegingen totdat u de pijn voelt minderen
- Deze oefening is nog gericht dan de voorgaande omdat u hierbij slechts één vingertop zal gebruiken
- Herhaal deze oefening ook voor de overige pijnlijke gebieden

Net zoals voor de eerder uitgevoerde strijkingen kan u ook bij deze oefeningen starten met een milde druk die langzaam wordt opgevoerd in functie van uw aanvoelen en pijnklachten. Na uitvoeren van deze fricties kan u de minder intense strijkingen (zie boven) nog enkele malen herhalen om de massage af te ronden.

REKOEFFENING VOOR DE KAUWSPIEREN IN DE WANG

Deze oefening heeft tot doel om de stijfheid van de kauwspieren in de wang te verminderen. Om de spieren goed te kunnen rekken is het belangrijk dat u op de juiste plaats in de wang rekt. Dit gaat het best als u met de linker duim de rechter kauwspieren (zoals op de foto) of met de rechter duim de linker kauwspieren oprekt.

Beweeg de duim over de kiezen van de onderkaak naar achteren tot u niet verder naar achteren kunt. U bent dan tegen de onderkaak aangestoten. Beweeg vervolgens uw duim iets naar buiten toe tot u tegen de wang aanduwt. Om te controleren of u op de juiste plaats zit, bijt u zachtjes de mond dicht terwijl u de duim in de wang blijft duwen. Als u op de juiste plaats zit voelt u de kauwspier nu tegen uw duim aanspannen.

Ontspan de kauwspieren door te stoppen met bijten en beweeg daarna rustig met uw duim van boven naar beneden en omgekeerd terwijl u tegen de kauwspier in de wang blijft duwen. Begin de rekoefening met geringe kracht, er kan anders pijn ontstaan. In de loop van de tijd kan u de rekkracht op eigen aanvoelen opvoeren. Als het oprekken erg pijnlijk is, kan het aangenaam zijn om dit pas te doen na opwarming van de spieren (bv. met een kersenpitkussen).



Het is normaal dat u bij het masseren enige gevoeligheid waarneemt en zeker in de beginfase kan dit wat onaangenaam aanvoelen. Tracht vol te houden. Zodra de spieren meer tot ontspanning komen zal u merken dat ook deze gevoeligheid en pijnklachten aanzienlijk verminderen. Hier kan echter wel enige tijd overheen gaan. Spierpijn verdwijnt immers niet op één dag tijd.