

## Hvis du har kæbeledsproblemer

---

Denne folder er lavet for at give dig viden om din behandling og indeholder svar på de mest almindelige spørgsmål. Har du spørgsmål, som informationen i folderen ikke besvarer, eller har du behov for yderligere information, er du altid velkommen til at kontakte os.

Kæbeledet er placeret foran øret, hvor kraniet og underkæben mødes. Leddet giver mulighed for, at underkæben kan bevæge sig. Leddet består af to knogler, der er adskilt af en skive af brusk. Ledbånd og muskler omgiver ledet. Da der er tale om to sammenhængende led (underkæbens højre og venstre side), og ledet både kan vippe, rotere, fremadføre og sideforskyde i hver side, er det samtidig også et meget komplekst led.

I nogle tilfælde er kun musklerne påvirket, hvor det hos andre også er ledbrusk og ledbånd, der kan være problemet.

Problemer med kæbeledet er meget almindelige. Oftest varer generne typisk kun et par måneder, før det bliver bedre. I nogle tilfælde er skaderne på ledet mere omfattende, og generne kan være langvarige.

De mest almindelige symptomer er

- Ledlyde - såsom klikken, knasen eller knæk
- Smerter - normalt en dyb smerte i og omkring øret, kindbenet eller bagud mod nakken
- Hovedpine
- Nedsat gabebevne

De fleste kæbeledsproblemer forværres ved tygning og forværres i perioder med stress.

### Hvad skyldes kæbeledsproblemer?

Hvis tyggemusklerne er overbelastede, og/eller bruskskiven inde i selve ledet ændrer beliggenhed, kan der opstå gener blandt andet i form af smerte.

Mange oplever også ledlyde i form af knæk. Den hyppigste årsag til knæk skyldes ledhovedets passage frem og tilbage over ledbrusken.

### Hvorfor har jeg fået kæbeledsproblemer?

Et ujævnt bid, uvaner (hvis der holdes ting mellem tænderne, eksempelvis blyanter) eller en skade på kæben kan føre til problemer, men ofte findes ingen indlysende årsag til problemet.

### Sekretariat

Hovedvagtsgade 8, 3. sal  
1103 København K  
T: 33122404 / 88802327  
kæbekirurgisklinik.dk

## Hvordan behandler man kæbeledsproblemer?

Kæbeledsproblemer er normalt ikke alvorlige og fører sjældent til andre problemer, og ofte kan de behandles med simple foranstaltninger.

Behandlingen er afhængig af, om der er tale om muskelproblemer, skader i kæbeledet eller en kombination af begge.

Afhængig af diagnosen kan den indledende behandling inkludere en eller flere af følgende

- Blød kost
- Smertestillende medicin
- Varme (infrarød varmelampe)
- Identifikation og stop af eventuelle uvaner, såsom tandpres eller tænderskæren
- Information om metoder til kontrol af spændinger og stress
- Fysioterapi
- Gabeøvelser
- Behandling med bidskinne

Erstatning af eventuelt manglende tænder for at balancere sammenbidet  
Som patient kan man selv administrere de fleste af disse behandlinger.

## Hvad sker der, hvis den indledende behandling er uden effekt?

Er generne fortsat store, kan kirurgi blive aktuelt. Dette indgreb vil typisk være i form af en kikkertoperation, hvor man kan inspicere skaderne i leddet direkte. Hyppigt udfører man i samme operation en gennemskylning af leddet.

Kun i få tilfælde vil det være nødvendigt at åbne leddet og operere på knogler, brusk og ledbånd.

(se vejledning "Hvis du skal have foretaget en kikkertundersøgelse i dit kæbeled").

Med venlig hilsen  
Kæbekirurgisk Klinik