

# HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romerikspostens helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL: [helsepanel@romeriksposten.no](mailto:helsepanel@romeriksposten.no) eller send et brev til Romeriksposten, Depotgata 20, 2000 Lillestrøm.** Du kan be om å være anonym!



**CATHARINA GJERDE HÅKONSEN**  
Kiropraktor  
Catharina er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Hun er i mammapermisjon til utgangen av mars. I hennes daglige arbeid jobber hun mye med plager fra kjeve, nakke og hodepine.



**SANDRA FURNES**  
Kiropraktor  
Sandra er utdannet ved Syddansk Universitet i Odense, Danmark. Hun jobber til daglig som kiropraktor ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm. Pasienter med nakkesmerter er et av Sandras store interesseområder sammen med idrettskader og hodepine.



**DINO TRBONJA**  
Balansefysioterapeut  
Dino er utdannet fysioterapeut ved Høgskolen i Oslo og er spesialutdannet innen svimmelhet og sykdommer i balanseorganet. Ved Vollaklinikken i Lillestrøm jobber han utelukkende med utredning og behandling av svimmelhet.

## Smerter i kjeve

«Det verker i høyre kjeve og ansikt, men tennene min er helt fine. Hva er årsaken til dette?»  
Silje, 30

**Catharina svarer:**

**Det er flere som på et tidspunkt har opplevd smerter i kjeven. Bihulebetennelse, tannproblematikk som irriterte visdomstener eller hull i tennene og munnhuletilstander er kjente smerteårsaker. Men hva med kjevemesmerter som ikke har noe med munn og nese å gjøre, hva kommer dette av?**

### KJEVELEDDET

Kjeveleddet består av to leddflater og en leddskive som er omgitt av leddvæske. Disse er igjen omgitt av muskler, sener, leddbånd samt blod – og nerveforsyninger. På fagspråket kaller vi det et modifisert glide-hengesledd. Hørtes det komplisert ut? Det stemmer, det er et komplisert ledd og smerteårsaken kan derfor være vanskelig å lokalisere.

### HVORFOR HAR JEG VONDT I KJEVEN?

Et samlebegrep for tilstander som involverer kjeveledd, kjevemuskulatur og omliggende vev blir ofte omtalt som temporomandibulær dysfunksjon (TMD). Hvis vi plukker fra hverandre kjeven og starter med det muskulære som er den mest vanligste smerteårsaken, kan disse som andre muskler i kroppen overanstrenge seg og forårsake økt spenning og irritasjon. Årsakene er multifaktorielle, men skyldes ofte større eller mindre traumer til kjeven, tungepress, uheldig tannstilling og/eller stress.

Hvis vi tar for oss kjeveleddet kan dette på lik linje som andre ledd i kroppen også bli godt «brukt» og føre med seg ulike leddtilstander som «slitasjegikt» eller «leddbetennelse». Leddskivens posisjon kan endre seg og føre til spasmer i tyggemusklene, strekk av leddbånd, nedsatt gapeevne og/eller en følelse av at man ikke får lukket munnen. Visse nerve- og blodårelidelser kan også gi

smerter i kjeve. Ved TMD-tilstander følger ofte en eller flere av følgende symptomer med: hodepine, smerte i ansikt, smerte rundt øret, diffus smerteutstråling til skulder, nakke og tenner. Disse tilstandene er stort sett ufarlige, men kan oppleves som svært smertefulle eller ubehagelige.

### KLIKKELYDER I KJEVEN

En annen tilstand mange irriterer seg over eller plages med er «klikkelyden» som oppstår når man gaper

høyt eller biter tennene sammen. Dette skyldes ofte at leddskiven glir over leddflaten fra en side til en annen og gir i fra seg et lite «klikk» eller «klunk». Dette er stort sett uproblematisk så lenge det ikke gir smerter.

### LYTT TIL KJEVEN

Tygge tyggegummi, spise, presse tungen opp mot ganen, gjespe, synge, prate, plystre og mye mer er daglige gjøremål for kjeven. Dette skal normalt sett ikke gi smerter. Det er heller

ikke unormalt å kjenne det verke litt i kjeven etter en rotfylling hos tannlegen eller etter en tung og stressende dag på jobb. Dersom noen av plagene vedvarer og ikke forsvinner av seg selv er det flere tiltak man kan gjøre hjemme som kan hjelpe:

- Langsomme bevegelser av kjeven i ulike retninger
- Lette sirkelbevegelser mot tyggemuskulatur og tinning og nakke
- Styrketrening av spesielt øvre rygg, skuldre og nakke.

Dersom plagene ikke reduseres over tid, kan det være lurt å oppsøke en dyktig kiropraktor, lege, eller tannlege. Det mangler fortsatt en del forskning på området, men i mange tilfeller erfares det at konservativ behandling som råd og veiledning, hjemmeøvelser og manuelle behandlingsteknikker kan hjelpe. Alvorlige tilstander må dog alltid utelukkes først slik at hensiktsmessige tiltak blir igangsatt raskt.

