

## Contact

Indien u vragen heeft of een afspraak wilt maken kunt u contact opnemen met Gilia Cinjee via:

Telefoonnummer: 0343-511693  
06-27558575

E-mail: [info@oefentherapie-driebergen.nl](mailto:info@oefentherapie-driebergen.nl)

### Praktijklocatie:

Gezondheidscentrum De Bosrand  
Arnhemseboven 285a  
3971 HM Driebergen.

Meer informatie over oefentherapie kunt u vinden op de volgende websites:

[www.oefentherapie-driebergen.nl](http://www.oefentherapie-driebergen.nl)  
[www.Vvocm.nl](http://www.Vvocm.nl)

*De oefentherapeut onderscheidt zich door verder te kijken dan de klacht zelf, dat wil zeggen dat de klacht wordt geplaatst in het totaalbeeld van de houding en het bewegen van een cliënt en persoonlijke omstandigheden. De oefentherapeut gaat samen met de patiënt aan de slag en door middel van het regelmatig doen van oefeningen worden houdingen en bewegingen verbeterd.*

# Kaakklachten



**Driebergen-Rijsenburg**

**Tel: 0343-511693**

**Of: 06-27558575**

**Email: [info@oefentherapie-driebergen.nl](mailto:info@oefentherapie-driebergen.nl)  
[www.oefentherapie-driebergen.nl](http://www.oefentherapie-driebergen.nl)**

## Kaakklachten & oefentherapie

Kaakklachten (CMD=Cranio mandibulaire dysfunctie) zoals knappen, klemmen, knarsen en pijn in het kaakgewricht of kauwspieren komen regelmatig voor. Soms gaat dit tevens gepaard met hoofd- en nekklachten.

Middels gespecialiseerde kaakoefentherapie kan ik u helpen de klachten te doen verminderen en waar mogelijk verhelpen.

### Oefentherapie bij kaakklachten

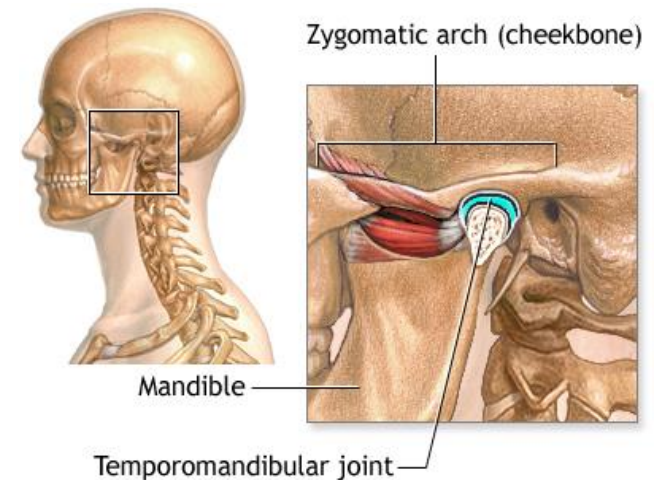
Bij kaakklachten bestaat de oefentherapie uit bewustwording van houding en beweging van de kaken en het nek- en schouder gebied in ieder situatie.

### Behandeling:

U krijgt instructie over de juiste kaakbeweging en leert tevens de kaken en schouders te ontspannen. Zo nodig zal mobilisatie van het kaakgewricht of massage van de kauwspieren plaatsvinden.

Een belangrijk onderdeel van de oefentherapie is het in eigen tijd herhalen en oefenen van de behandelde oefeningen. Juiste spanning en beweging in de kaak- en nekregio worden gecreëerd.

Na de therapie is vaak het dragen van een bitje overbodig.



ADAM.

Mandible = kaak

Zygomatic arch = synoniem van jukbeen

Cheekbone = jukbeen

Temporomandibular joint = gewricht tussen oorbeen(deel jukbeen vlak voor het oor) en kaak.