

TA GJERNE KONTAKT MED FYSIOTERAPEUTENE I DITT HELSEFORETAK HVIS DU LURER PÅ NOE!

Helse Sør-Øst

Oslo universitetssykehus,
Rikshospitalet
Telefon: 23 07 22 86

Helse Nord

Universitetssykehuset Nord-Norge
Telefon: 77 62 63 90

Helse Midt-Norge

St. Olavs Hospital
Telefon: 72 57 48 81/72 57 13 10

Helse Vest

Haukeland universitetssykehus
Telefon: 55 97 12 53/ 55 97 12 54



Nasjonal kompetansetjeneste for barne- og ungdomsrevmatologi – NAKBUR

Oslo universitetssykehus HF, Rikshospitalet

Besøksadresse: Sognsvannsveien 20
Postadresse: Pb. 4956 Nydalen, 0424 Oslo
Telefon: 23 07 38 96
www.oslo-universitetssykehus.no/nakbur

Målgruppe: Pasienter og pårørende
helse- og fagpersonell
Utgiver: NAKBUR
Trykk: Byraservice AS
Illustrasjonsfoto: iStockphoto
Dato: Januar 2020
Opplag: 300



Øvelser for kjeveleddet for barn og ungdom med barneleddgikt

Utarbeidet av spesialfysioterapeuter i barnerevmatologi
ved Oslo universitetssykehus

KJEVELEDDSBETENNELSE VED BARNELEDDGIKT

Ved barneleddgikt er det ganske vanlig å få betennelse i det ene eller begge kjeveledd. Noen barn og ungdom med kjeveleddsbetennelse opplever ikke noen plager, mens andre kan få smerter og stivhet i det ene eller begge leddene. Dette kan for eksempel gjøre det vanskelig å gape høyt, tygge noe hardt eller pusse tennene.

Kjeveleddet er et komplekst ledd, der bevegelse skjer i begge ledd samtidig og påvirker hverandre. I kjeveleddet finnes en leddskive (diskus) som hjelper til under bevegelse. Denne leddskiven kan være årsaken til klikkelyder ved bevegelse av kjevener.

I kjeveleddet kan vi gjøre flere bevegelser, som å gape, lage over- og underbitt og bevege underkjevene fra side til side. Det er særlig viktig å kunne gape så høyt at man for eksempel klarer å spise og å pusse tennene.

For å opprettholde eller bedre bevegelsen i kjeveleddet er det viktig å gjøre øvelser. Øvelsene kan også bidra til å redusere smerter samt muskelspenninger i kjeveleddsmuskulaturen.

Øvelsene bør gjøres daglig. Gjør dem helst foran et speil slik at du kan følge med på hvordan du utfører dem. Stå eller sitt med rett rygg når du gjør øvelsene. Prøv å slappe av i nakke- og skuldermuskulaturen, og unngå å heise skuldrene opp mot ørene.



1-2 Utfør små og avspente åpne- og lukkebevegelser med munnen 10 ganger. Unngå at tennene i over- og underkjeven møtes når du gjør øvelsen. Ta en liten pause før du gjør 10 nye repetisjoner. Denne øvelsen gjøres for å forberede kjeveleddene og muskulaturen på selve tøyningen.



3 Gap langsomt opp så høyt du kan. Press underkjeven forsiktig ned med den ene hånden i munnen til du kjenner det tøyner i kjeveleddene. Hold i 30 sekunder. Gjenta øvelsen 4-6 ganger. Ubehag, men ikke smerter, i kjeveleddet kan aksepteres under tøyningen, men skal forsvinne når man slutter å tøyne.

Ved betennelse i et kjeveledd blir bevegelsen som regel nedsatt i dette leddet, og underkjeven glir da til denne siden. Hvis underkjeven glir til den betente siden når du gaper så høyt du kan, gjør du likevel øvelsen som beskrevet over.