

## Verminderde mondopening

### Spateloefening

In overleg met uw kaakchirurg, tandarts of mondhygiënist gaat u thuis oefeningen doen met houten mondspatels. Dit zal ervoor zorgen dat de mondopening groter zal worden.

#### **Vorbereiding**

Gebruik eventueel vooraf 8 tot 10 minuten een warmteapplicatie (bijvoorbeeld een kruik) op de wangen om de spieren op te warmen.

Meet vooraf de maximale mondopening met een liniaal en noteer deze.

#### **Spateloefening**

- Plaats het maximum aantal spatels (bijeengehouden door een elastiekje) tussen de tanden.
- Laat dit 10 tot 15 seconden rusten.
- Schuif daarna één voor één een spatel tussen de andere spatels, wacht tussen iedere spatel 10- 15 seconden.
- Ga door met het toevoegen van spatels totdat uw mond niet verder open kan.
- Haal nu de spatels weer uit uw mond.



Herhaal deze oefening 6 tot 8 keer, 5 maal per dag.

Meet na deze oefeningen de maximale mondopening en noteer deze.

Deze oefening blijft u doen zolang u last heeft van een verminderde mondopening.

#### **Contact**

Als u na het lezen van dit informatieblad nog vragen heeft, neem dan contact met ons op.

Polikliniek Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie      043 - 387 52 00 / 043 - 387 65 43  
tijdens kantooruren

#### **Websites**

- [www.mka-chirurgie.mumc.nl](http://www.mka-chirurgie.mumc.nl)
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

*Odin 046725 / uitgave februari 2018*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)