



# Øvelser for kjeveleddet for barn og ungdom med barneleddgikt

Utarbeidet av spesialfysioterapeuter i barnerevmatologi ved Oslo universitetssykehus

# GENERELL SYKDOMSINFORMASJON

**Ved barneleddgikt kan betennelse i kjeveledd føre til smerter og nedsatt bevegelse i disse leddene, samt muskelspenninger i kjevemuskulaturen.**

Vi har to kjeveledd. Begge disse kjeveleddene beveger seg samtidig når vi bruker dem. Det er også en menisk i kjeveleddet, og det er ofte denne som kan være årsaken til klikkelyden noen opplever når de beveger kjeven.

Noen barn har betennelse i det ene kjeveleddet, mens andre har betennelse i begge.

Med muskulaturen rundt kjeveleddene kan vi gjøre flere bevegelser, som å gape, lage underbitt og bevege underkjeven fra side til side.

Det er særlig viktig å kunne gape så mye at man for eksempel klarer å spise og å pusse tennene.

Det er viktig å gjøre øvelser for kjeveleddet for å oppnå god gapeevne. Øvelsene kan også bidra til å redusere smerter i kjeveleddene samt redusere muskelspenninger i kjevemuskulatur.

Gjør gjerne øvelsene foran et speil.

Øvelsene bør gjøres daglig.



- 1-2** Utfør små og avspente åpne- og lukkebevegelser med munnen 10 ganger. Ta en liten pause før du gjør øvelsen en gang til. Dette gjøres for å forberede kjeveleddene for selve tøyningen.



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

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

# 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 64 10

## Helse Midt-Norge

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

## Helse Vest

Haukeland universitetssykehus  
Telefon: 55 97 52 80



---

## Nasjonalt kompetansesenter for barne- og ungdomsrevmatologi (NAKBUR)

Oslo universitetssykehus HF, Rikshospitalet  
Besøksadr.: Sognsvannsveien 20  
Postadr.: Postboks 4950 Nydalen  
Telefon: 23 07 38 96

Målgruppe: Pasienter, pårørende,  
helse- og fagpersonell  
Utgiver: NAKBUR  
Trykk: Møklegaards Trykkeri AS  
Dato: Mai 2011