

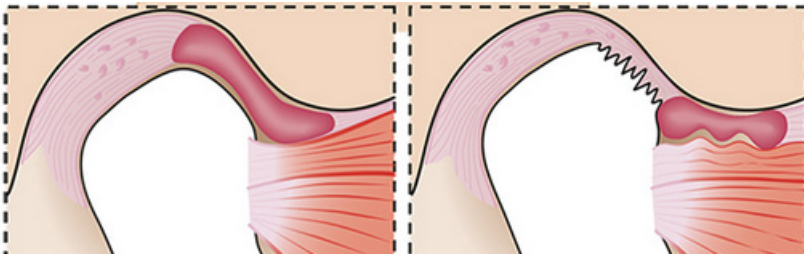
## Tietoa leukaniveloireista ja omahoidosta

Leukanivelkipujen taustalla voi olla monenlaisia tekijöitä. Pitkäaikainen leukanivelen ylikuormitus aiheuttaa kudosuutoksia, jotka voivat alkuvaiheessaan palautua, mutta saattavat jäädä tilanteen jatkuessa pysyviksi.

Joskus hampaiden narskuttelu ja yhteen pureminen voi aiheuttaa lihasten ja nivelten ylikuormitusta, joskus kuormitus johtuu epätasapainoisesta purennasta. Ylikuormitusta voivat aiheuttaa myös ”väärät” tavat, kuten ylenmääräinen purukumin, kynänvarren tai kynsien pureskelu.

Oireiden taustalla voi olla myös leukanivelen rakenteeseen liittyviä tekijöitä, kuten yliliikkuvat nivelet tai jo kauan sitten sattunut tapaturma.

Nivelrikon taustalla on myös perinnöllisiä ja ikään liittyviä tekijöitä. Yleensä puremalihas- ja leukanivelkipuilla on hyvä ennuste, ja vaivoja voidaan helpottaa yksinkertaisilla toimenpiteillä.



Kuva 2a. Leukanivelen normaalirakenne.

Kuva 2b. Nivelpään nivelrikko ja leukanivelen välilevyn pysyvä luiskahdus eteenpäin.

Sinulla on todettu:

- Leukanivelen välilevyn luiskahdus** (diskusdislokaatio)
- Leukanivelrikko** (artroosi), joka tarkoittaa nivelpinnan kulumisvaurioita
- Leukanivelen tulehdus** (artriitti), jota esiintyy esimerkiksi nivelrikon akuutissa vaiheessa

On monia asioita, joiden avulla voit välttää leukanivelen ylikuormittumista, vähentää kipua ja helpottaa kiputilasta toipumista:

1. Opettele tiedostamaan, miltä tuntuu, kun leukasi on jännittynyt, ja myös, miltä rento alaleuka tuntuu. Rentouta leuka aina, kun huomaat sen jännittyvän tai kun huomaat purevasi hampaitasi tiukasti yhteen.
2. Kiinnitä huomiota leuan oikeaan asentoon. Hampaiden ei kuulu ottaa yhteen muuten kuin pureskeltaessa ja nielemisen alkuvaiheessa. Leuan ollessa levossa ylä- ja alahampaiden välissä on pieni rako, ja kieli on rennosti suun pohjassa.
3. Vältä tapoja ja tilanteita, jotka lisäävät leukanivelen kuormitusta. Älä nojaa kädelläsi leukaan. Vältä purukumin jatkuvaa jauhamista, koska se rasittaa puremalihaksia ja leukaniveliä. Vältä kovaa ja sitkeää ruokaa. Sitkeät leivät, liha ja makeiset, kovat

porkkanat tms. rasittavat kipeitä puremalihaksia ja leukaniveliä. Älä haukkaa suuria paloja.

4. Pureskele poskihampailla vuorotellen kummallakin puolella, kipuvaiheessa mieluummin kipeällä puolella.
5. Akuuttia nivelkipua voit hoitaa kylmähauteella, esim. viljatyynyllä tai geelipakkauksella, laittamalla sen 5–10 minuutin ajaksi kipualueelle.
6. Alaleuan liikeharjoituksista on apua sekä puremalihasten että leukanivelten kuntouttamisessa. Harjoituksiin on saatavilla erilliset ohjeet [[Alaleuan liikeharjoitusohjeet TMD-potilaalle](#)].
7. Vältä mahdollisuuksien mukaan stressiä, ja lepää riittävästi. Rentouta lihakset ennen nukahtamista, ja kiinnitä huomiota muutenkin hyvään uneen. Rentouttavasta palleahengitysharjoituksesta on saatavilla erillinen ohje [[Rentouttava palleahengitysharjoitus](#)].

Omahoidon lisäksi käytetään usein purentakiskohoitoa, fysioterapiaa ja kipujen akuuttivaiheessa tulehduskipulääkkeitä.