

Puremalihäs- ja leukanivelvaivat

Purentaelimistöön kuuluvat leukanivelet, puremalihakset ja hampaat. Näiden toimintahäiriöt voivat aiheuttaa mm. kipua ja jäykkyyttä leuassa, päänsärkyä, sekä kipua kasvojen ja kaulan alueella. Oireet voivat vaihdella lievästä epämukavuudesta merkittäviin toimintarajoitteisiin. Vaivat ovat yleisimpiä keski-ikäisillä. Oireet ovat usein ohimeneviä ja hoidon ennuste on yleensä hyvä.

Yleisiä syitä:

- **Ylikuormitus:** Hampaiden narskuttelu tai yhteen pureminen, sekä muut purentaongelmat voivat rasittaa lihaksia ja niveliä.
- **Tavat:** Purukumin, kynsien tai esineiden jatkuva pureskelu voi aiheuttaa ylimääräistä kuormitusta.
- **Muut ongelmat:** Leukanivelien yliliikkuvuus, reumasairaudet tai tapaturmat voivat olla myös oireiden taustalla.

Hoito:

- **Lihasten rentoutus:** Ohjatut harjoitukset, venyttelyt, lämpöhoito, puremalihashieronta ja mahdollisesti lääkitys voivat helpottaa kipua. Liikeharjoituksilla voidaan saada apua myös leukanivelten ongelmiin.
- **Purentakisko:** Hammaslääkäri voi tehdä purentaa tasapainottavan kiskon, joka vähentää lihasten jännitystä ja vähentää rasitusta leukanivelille sekä hampaille.

Omahoito:

- Vältä kovia ja sitkeitä ruokia, jotka voivat pahentaa oireita. Vältä myös purukumin syömistä.

- Koita pitää alaleuka rentona hereillä ollessasi. Hampaiden ei tulisi olla yhdessä.
- Noudata hammaslääkärisi ohjeita mahdollisten kipulääkkeiden ja muiden hoitojen osalta.

Lisätietoa ja ohjeita saat hammaslääkäriltäsi sekä [Käypä hoito -suosituksen](#)

Purentaelimistön kipu ja toimintahäiriöt potilasversiosta, 2021.

