

Puremalihaskivun oireet ja omahoito (tulostettava potilasohje)

Kirjoittaja: Käypä hoito -työryhmä Purentaelimistön toimintahäiriöt

Puremalihaskipu voi ilmetä monella tavalla: se voi esiintyä poskien, ohimon ja leukojen alueella tois- tai molemminpuolisena toistuvana tai jatkuvana kipuna, johon voi liittyä lihasväsymystä tai jäykkyyttä. Kipu voi myös heijastua hampaisiin, tuntua korvan seudussa tai päänsärkynä. Puremalihaskipuun voi liittyä myös muita oireita, kuten puutuneisuuden tunnetta, äänen käheyttä tai palan tunnetta kurkussa.

Puremalihaskivun taustalla on usein lihasten ylikuormittuminen, joka voi johtua tavasta purra tai narskutella hampaita, tai puremalihasten (leukojen) jännittämisestä. Epätasapainoinen purenta tai ”väärät tavat”, kuten purukumin, kynänvarren tai kynsien pureskelu saattavat myös aiheuttaa lihasten ja nivelten ylikuormitusta.

Lihaskivut voivat liittyä myös yleisempään lihaskipuulutaipumukseen. Lihaskivun taustalla voi myös olla erilaisista syistä johtuva henkisesti ja fyysisesti kuormittava, stressaava elämäntilanne.

Yleensä puremalihaskivuilla on hyvä ennuste, ja vaivoja voidaan helpottaa yksinkertaisilla toimenpiteillä. On tärkeää, että pyrit myös itse vähentämään puremalihasten ylikuormittamista ja kipuja. Voit helpottaa kiputilasta toipumista seuraavilla tavoilla:

1. Muista pitää leukaa lepoasennossa. Rentouta leuka tietoisesti, jos huomaat sen jännittyvän.
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 lihasten jännittymistä. 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. Käytä lämpö- tai kylmähaudetta kipualueella 5–10 minuutin ajan. Sähköinen lämpötyyny lämpöhoitona ja viljatyyny tai geelipakkaukset toimivat kylmä- tai lämpöhoitoina. Kokeile kummasta, kylmästä tai lämpimästä, hyödyt enemmän.
5. Akuutissa vaiheessa puremalihasten hieronnasta ja venyttelystä voi olla apua. Hierontaan ja venyttelyyn saat erilliset ohjeet tarvittaessa.
6. Leuan liikeharjoituksista on apua sekä puremalihasten että leukanivelten kuntouttamisessa. Saat harjoituksiin erilliset ohjeet tarvittaessa.
7. Vältä stressiä, nuku ja lepää riittävästi.

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