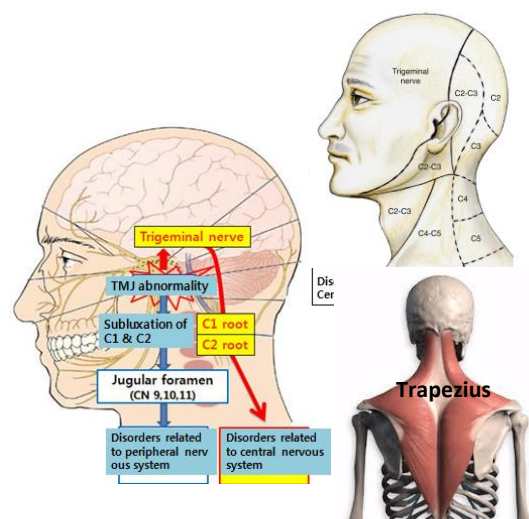
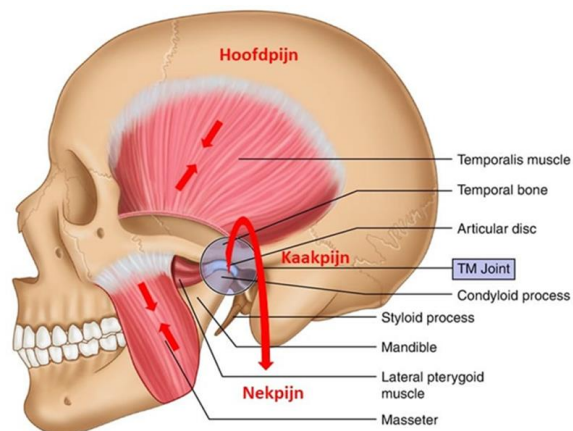


## Tandenknarsen of -klemmen

Tandenknarsen of –klemmen is een gevolg van een **verhoogde vechtreactie** van het autonoom zenuwstelsel, kortweg stress geïnduceerd. De meest voorkomende symptomen zijn **hoofdpijn, nek- en schouderpijn**, spanning of pijn ter hoogte van de kaken. De klachten komen het meest voor in de ochtend, tijdens stressmomenten of komen en gaan tijdens langere periodes van stress of spanning.



Als bepaalde triggers bewust of onbewust door ons brein als bedreigend worden ervaren gaat het lichaam in een verhoogde vecht- of vluchtreactie. Dit gaat gepaard met een verhoogde **spierspanning**, verhoogd **hartritme**, versnelde **ademhaling** en verhoogde **prikkelbaarheid**. Daarnaast verstoort het eventueel onze **spijsvertering** en ons **slaapritme**.

Aangezien onze kauwspieren de sterkste zijn van het lichaam, zal hier het effect het grootst zijn, met tandenknarsen of –klemmen tot gevolg. De verhoogde druk in het kaakgewricht zorgt voor een verhoogde prikkeling van de **Trigeminuszenuw**, wat hoofdpijn ter hoogte van de slapen en het voorhoofd veroorzaakt.

Naast een rechtstreekse prikkeling van deze zenuw, is het kaakgewricht neurologisch verbonden met de twee **bovenste nekwerfels** C1 en C2. Hierdoor kan eveneens **hoofdpijn** ontstaan ter hoogte van het **achterhoofd**, met bandpijn tot **boven de ogen** (C2) of hoofdpijn op de **top van het hoofd** met eventueel **duizeligheid** (C1).

Naast hoofdpijn kan dan spanning ontstaan ter hoogte van de spieren die het achterhoofd verbinden met deze twee werfels en over de hele **Trapeziusspier**. Hierdoor kan pijn optreden van **schouders** tot **middenrug**.

Om klachten vanwege tandenknarsen of –klemmen goed te behandelen is het nodig om zowel de fysieke **blokkades** in de nek en craniaal op te heffen en de **oorzaak** ervan aan te pakken:

1. Spanning kaakgewricht en nek: osteopathie – craniale therapie
2. Druk op kaakgewricht vermijden: opbeetplaat 's nachts
3. Stressreflex onderbreken: EFT

Meer info over craniale behandeling, osteopathie en EFT vindt u op [www.chensa.be](http://www.chensa.be)