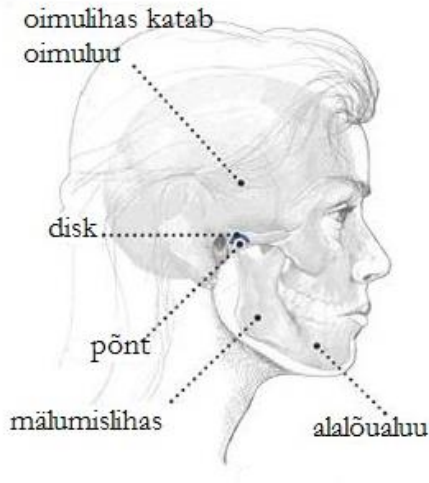


## Oimuluu-alalõua liigese ehk temporomandibulaarse liigese haigusseisundi leevendamise käitumisjuhised

Mälumissüsteemi rahuolekus on ülemised ja alumised hambad lahus, keel asetseb suulaes ülemiste hammaste taga ning alalõualuu ja mälumislihased on lõdvestunud. Ülemised ja alumised hambad puutuvad kokku ainult neelamise ajal.



Oimuluu-alalõua liigese ehk temporomandibulaarse liigese haigusseisundid hõlmavad nii temporomandibulaarset liigest, mälumislihaseid kui ka kõiki nendega seotud kudesid.

Juhised oimuluu-alalõua liigese haigusseisundi diagnoosimise järgselt:

- asetage valulikule piirkonnale sooja- ja/või külmakott vastavalt soovitusel:
  - soojakott 15–20 minutit kaks kuni neli korda päevas;
  - sooja- ja külmakoti kombinatsioon kaks kuni neli korda päevas – soojakott 5 minutit (valu ägenemisel vähem), mille järgselt rätikuga kaetud külmakott;
  - külmakott (rätikuga kaetud) 10 minutit kaks kuni kolm korda päevas.
- masseerige mälumislihaseid ringjate liigutustega, avaldades käega keskmist survet. Mälumislihaste masseerimiseks asetage vastaskäe põial suu sisse ning ülejäänud sõrmed põsele;
- järgige pehmet dieeti, sobivad nt ühepajatoitud, supid, püreed, pudrud jms. Hoiduge nätsu närimisest ning kõva toidu (nt pähklite, müsli) ja nätske toidu (nt karamelli) söömisest. Tükeldage toit väiksemateks paladeks ja mäluge toidupala üheaegselt mõlema suupoolega;
- ärge tarvitage kofeiini sisaldavaid toite ja jooke. Kofeiin suurendab mälumislihaste pingeid ning pingepeavalusid;
- hoiduge ulatuslikust ja pikaajalisest suu avamisest nt haigutamisel, karjumisel, hambaravi protseduuridel jm;
- hoiduge oimuluu-alalõua liigest ja mälumislihaseid koormavast harjumustest, nt hammaste kokkusurumisest ja krigistamisest; küünte närimisest, huulte, põse sisekülje ja esemete hammustamisest, käega alalõualuu toetamisest ning keele surumisest vastu hambaid;
- igapäevaelu toimingutes säilitage hea pea, kaela ja õlavöötme rüht;
- hoiduge kõhuli magamisest (koormus alalõualuule ja kaelale). Külili magades säilitage kaela ja alalõualuu keskteljelisus;
- mälumislihaste ja kaelalihaste pingete vähendamiseks lõõgastuge üks kuni kaks korda päevas. Lõõgastuda aitavad muusika kuulamine, jalutuskäik looduses, soe dušš või vannikäik, aeglane sügav hingamine;
- valu leevendamiseks kasutage põletikuvastaseid ravimeid, nt ibuprofeeni, vastavalt arsti soovitusel, vältige kofeiini sisaldavaid preparaate.

Patsiendiõpetuse infolehe koostas taastusravi keskuse füsioterapeut Maria Pern (2022).