



Algemene informatie Tongriem Kliniek Groningen

- Het praktijkadres is Heresingel 12a, 9711 ES Groningen, zij-ingang van Buijs Tandartsen.
- In het centrum van Groningen geldt betaald parkeren van maandag t/m woensdag van 9:00 - 22:00 uur en van donderdag t/m zaterdag 9:00- 24:00 uur. Parkeerduur is maximaal 1 uur. Na een uur is verlenging mogelijk. De betaalzuil is links gelegen, wanneer je met de rug naar de deur staat.

Let op het volgende:

- De praktijk bevindt zich in het souterrain van een rijksmonument.
- De afspraak duurt in totaal ongeveer een half uur. De afspraak begint met een consult door de desbetreffende behandelaar. Indien behandeling nodig is, volgt er uitleg en is er ruimte voor vragen. Er wordt eerst verdoofd en de behandeling zelf is vervolgens van korte duur.
- Voor het uitvoeren van de nazorgoefeningen zijn schone handen en korte nagels wenselijk.
- Indien er vragen zijn over de wond of de nazorg, maak dan bij voorkeur na 1 week, maar binnen 2 weken een afspraak voor het nazorgspreekuur.
- Bij koorts kan de afspraak niet doorgaan. Vaccinaties rond dezelfde datum als de afspraak raden wij af.
- Foto's maken voor eigen gebruik is toegestaan, mits in overleg. Het filmen van de behandeling is niet toegestaan.
- Het consult of de behandeling wordt bij kinderen tot 18 jaar door de Tongriem Kliniek rechtstreeks bij de zorgverzekeraar gedeclareerd; u ontvangt daardoor geen factuur.





Nazorginformatie

Pijn en ongemak na de behandeling

- De wond kan branderig en trekkend aanvoelen en in het begin gevoelig zijn.
- Voor de pijnbestrijding kan indien gewenst medicatie worden gebruikt. Paracetamol geniet de voorkeur. Gebruik daarvoor de aanbevolen dosering. Raadpleeg arts/apotheek/drogist voor de juiste dosis.
- Spierpijn of keelpijn kan ook waargenomen worden doordat verschillende spiergroepen zich rondom de mond en tong zich op een andere manier hebben aangespannen.
- Er kan enige zwelling zijn gedurende de eerste paar dagen, deze neemt vanzelf af.

Voeding

- Er mag direct na de behandeling gedronken of gegeten worden, echter is het verstandiger te wachten tot de verdoving is uitgewerkt.
- In verband met de wond gaat de voorkeur uit naar koud of lauw voedsel en liever geen te heet of scherp voedsel. Als vast voedsel pijnlijk is probeer dan eerst vloeibaar voedsel.

Genezing

- De genezing kan enkele dagen tot enkele weken duren. De wond ziet er diamant-/ruitvormig uit. De wond lijkt eerst op een gaatje en verandert na enkele dagen; dan krijgt de wond een wit/gele kleur. De wond kan er ontstoken uitzien (zie foto's), doordat de kleur van de wond het idee van pusvorming kan geven. Dit is echter de normale genezing van de slijmvliezen en geen ontsteking.
- De wond kan soms nog een beetje nabloeden. Er kan ook wat bloed met het speeksel mengen, waardoor het meer lijkt. Bij aanraking van de wond kan deze soms weer even bloeden. Dit kan geen kwaad. Stelp indien nodig de wond gedurende een aantal minuten met een gaasje of doek.
- Een zeldzame complicatie na het verwijderen van een lipband of tongriem is een nabloeding. Mocht er een nabloeding optreden, dan moet deze worden verholpen door middel van een hechting door de behandelend arts. Het is daarom van belang om voorafgaand aan de behandeling te melden of er bijzonderheden voorkomen in de familie, zoals bloedstollingsproblemen.
- Mocht zich een nabloeding voordoen, bel dan de praktijk of het spoednummer zodat de behandelend arts gewaarschuwd kan worden om de wond te hechten. Bij de Tongriem Kliniek is dit in 0,001% van de gevallen nodig geweest.
- Neem bij twijfel over de wondgenezing altijd contact op met de Tongriem Kliniek.
- Indien er vragen zijn over de wond of de nazorg, maak dan bij voorkeur na 1 week, maar binnen 2 weken een afspraak voor het nazorgspreekuur.
- Bij koorts is er iets anders aan de hand dan de wond van de behandeling. Consulteer dan de huisarts. Vaccinaties rond dezelfde datum als de afspraak raden wij af.
- Belangrijk is het gebit goed schoon te houden. Het gebit kan gewoon worden gepoetst.



Nazorg en tongoefeningen na de behandeling

De tong krijgt door de behandeling meer mogelijkheid om te bewegen, maar dit gebeurt nog niet altijd vanzelf en daardoor blijft de tong in rust vaak in zijn oude positie liggen. Dit geldt eveneens voor de bovenlip. De wondgenezing in de mond verloopt zeer snel en het kan zijn dat de tongriem en lipband weer vast gaan zitten. Indien nodig wordt de behandeling dan herhaald, maar beter is het natuurlijk om dit te voorkómen. Er vormt zich na de behandeling een nieuwe aanhechting en met het stretchen van de tong en de lip rek je die nieuwe aanhechting mee, zodat hij niet weer strak wordt. Neem bij twijfel of onduidelijkheid over hoe dit te doen contact met ons op.

Zie voor meer uitleg deze video: <https://player.vimeo.com/video/236204176>

- Was je handen en zorg voor schone en korte nagels als je met nazorg begint. Kokosolie met geur kan helpen de wond soepel te houden.
- Verwacht niet direct verbetering; soms duurt het een aantal weken voordat er vooruitgang waarneembaar is, zeker als je kind al wat ouder is of je zelf al volwassen bent. Vergelijk het met een been dat weer uit het gips gaat: je moet opnieuw leren lopen.
- De wondnazorg dient minstens gedurende vier weken te worden gedaan, waarbij je in de derde week afbouwt voor de lip en in de vierde week geleidelijk afbouwt voor de tong.
- Doe de oefeningen minimaal vier keer per dag (liever niet langer dan zes uur ertussen, en indien mogelijk ook 's nachts).
- Horizontale bewegingen zijn:
Masseer ongeveer vijf à zes keer de wond van de lipband op de bovenkaak met de top van de wijsvinger van links naar rechts. Dit geldt eveneens voor de wond onder de tong waar de tongriem is losgemaakt. Kort na de ingreep kan deze eventueel licht bloeden, maar ook in de weken erna kan dit nog voorkomen, als zacht littekenweefsel door het stretchen misschien nog loskomt.



- Verticale bewegingen zijn:
Lift de lip of tong twee à drie keer met beide wijsvingers.
 - Voor de lip is het liften als het maken van een 'duckface'.
 - Zet voor het stretchen van de tongriem onder de tong de punten van je wijsvingers tegen elkaar aan. Het is belangrijk hierbij de bovenste helft van de ruitvorm van de wond op de tong echt van de mondbodem te scheiden, zodat er daadwerkelijk een stretch ontstaat. Het heeft de voorkeur om de tong en lip op te tillen met twee wijsvingers. Ook het achterste gedeelte van de tong moet mee omhoog.
 - Een andere liftbeweging is het maken van een "deegroller" met je wijsvinger. Met de zijkant van de vinger wordt van voor naar achter (als een letter J) de tongbasis mee omhoog gerold.
- Met name de tongriemen die aan twee zijden vastzaten (aan de binnenkant van de onderkaak doorlopend tot onder de tong, ook wel 'Eifeltoren' genoemd) moeten extra goed in de gaten worden gehouden op teruggroei. Bij twijfel of een wondje weer vastzit, kan er weer naar worden gekeken. Neem contact op na de behandeling of stuur een e-mail naar info@tongriem.com.

Voor meer informatie over nazorg kun je deze pagina lezen: <https://www.tongriem.com/faq-cat/nazorg/>

Het is altijd raadzaam de oefeningen van de eigen behandelend logopediste of OMFT (oromyofunctionele therapie) te volgen. Zie www.omft.info

Indien er geen behandelend (OMFT) logopediste is kan spiertraining en/of tongtraining van Kieferfreund helpen door speciaal ontwikkelde apps of een individueel afgestemd programma voor kinderen en volwassenen: www.tongriem.com/tongtraining en www.kieferfreund.com

Het belang van OMFT: <https://player.vimeo.com/video/355067816>





Compensatiegedrag

- Soms heeft een kind of volwassene flink moeten compenseren om te kunnen drinken, eten en slikken. Lees dan deze FAQ over hoe je het compensatiegedrag kunt helpen verminderen.
<https://www.tongriem.com/faq-cat/compensatiegedrag/>
- Door een strakke tongriem kan het zijn dat spieren in het mond-, keel-, hals- en schoudergebied flink hebben meegedaan. Denk aan knarsen, klemmen en mondademhaling. Door dat compenseren kunnen blokkades zijn ontstaan. Als er geen verbeteringen worden opgemerkt, kan het zijn dat een kind last heeft van spanning in die spieren. Voorbeelden zijn asymmetrie en een verkeerde houding. Bij blijvende problemen na het verwijderen van een lipband of tongriem kan het raadzaam zijn deskundigen op dit gebied te raadplegen en dan kan een aanvullende therapie ondersteuning bieden.

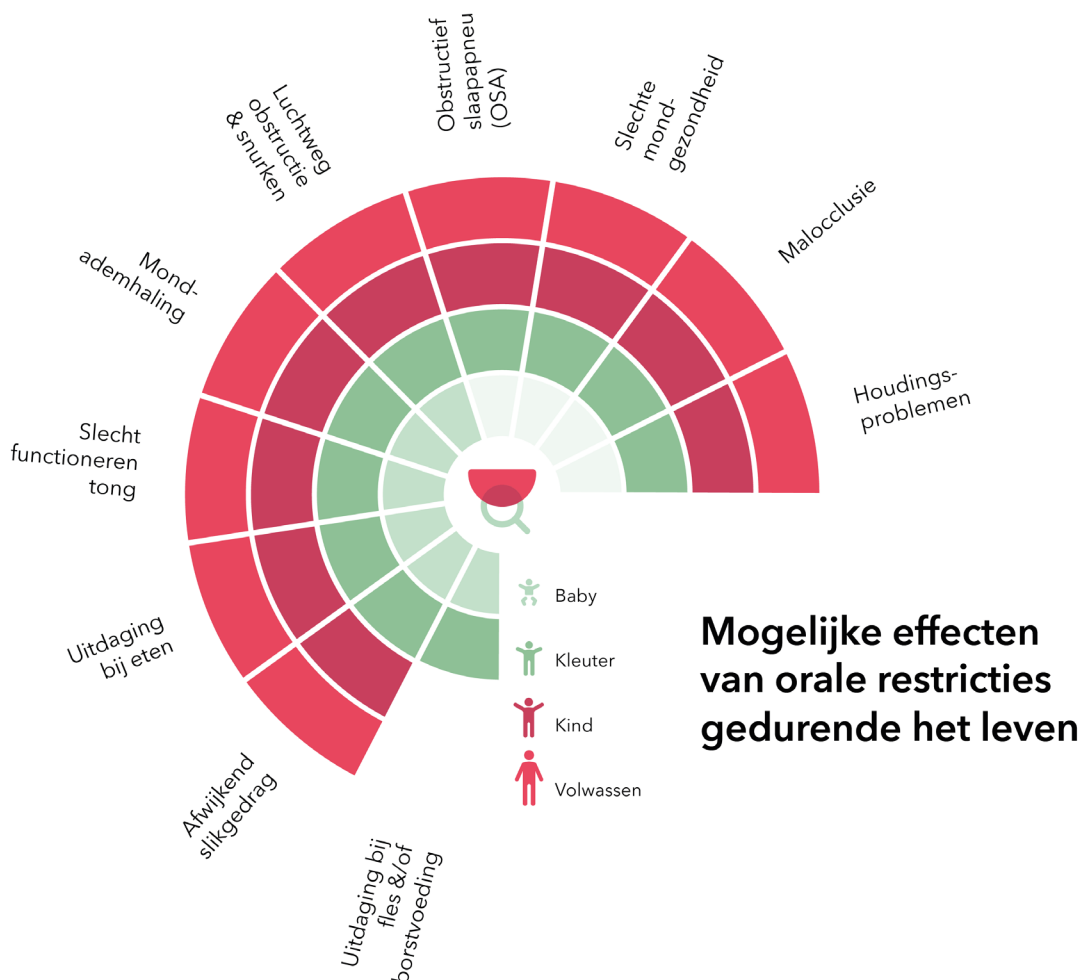
Video's van voorbeelden compensatiegedrag:

Mondademhaling: <https://www.youtube.com/watch?v=dMr4p5SQe5s>

Stress effect: <https://player.vimeo.com/video/236208302>

Stop met knarsen / begin met lachen: <https://player.vimeo.com/video/236208408>

Een strakke tongriem en/of lipband kan gedurende het hele leven effect hebben:





Overige simpele oefeningen voor een ouder kind en volwassene kunnen zijn:

- Uitsteken van de tong en daarbij omhoog en omlaag bewegen.
- Uitsteken van de tong en daarbij van links naar rechts bewegen.
- Tong uitsteken, 10 x.
- Tong van links naar rechts, 10 x.
- Tongpunt van bovenlip naar onderlip, 10 x.
- Aanzuigen tegen gehemelte, 10 tellen vasthouden.

Oefeningen met eten voor kinderen kunnen zijn:

- Een snor maken van iets plakkerigs zoals smeerkaas, jam, pindakaas, etc en dit met de tong proberen weg te likken.
- In de mondhoeken iets plakkerigs smeren zoals smeerkaas, jam, pindakaas, etc. en dit met de tong proberen weg te likken.
- Aan het gehemelte iets plakkerigs smeren om de liftende beweging van de tong naar het gehemelte te stimuleren.
- Aan een ijsje of ander voorwerp likken of zuigen om actief bewegen van de tong te stimuleren.