

■ Naprapaten Mikaela Hackman undersöker Elina Virkkalas käkleds-smärta. Problem med käkleden kan orsaka många olika symtom.

FOTO: KRISTOFFER ÅBERG

Ont i käken, lockkänsla i örat, huvudvärk och smärta i övre nacken – det här kan vara tecken på att du lider av problem med käkleden. Det är något som förvånansvärt många lider av, men som få söker vård för.



## Käken kan vara roten till många åkommor - drabbas ofta unga kvinnor

Lågstadie läraren Elina Virkkala anländer till naprapaten och fysioterapeuten Mikaela Hackmans mottagning på Ågatan i Borgå under en disig tisdagseftermiddag. När Virkkala började besöka Hackman för cirka två år sedan var det problem med ryggen som var orsaken, men tisdagens besök handlar om att hon har ont i käken.

Hackman kollar systematiskt var exakt Virkkala har ont. Lika viktigt är det att ta reda på i vilka specifika sammanhang smärtan framkommer.

Virkkala berättar att det känns som att käken har gått i lås och att det gör ont när hon öppnar munnen på ett visst sätt. Det har i sin tur lett till både huvudvärk och dålig sömn.

Det visar sig att Virkkala är långt från ensam om liknande åkommor. Käkledssmärter, och de många olika problem de för med sig, kan



■ Mikaela Hackman kollar Elina Virkkalas hållning. FOTO: KRISTOFFER ÅBERG

drabba i princip vem som helst, men enligt forskningen som Hackman har fördjupat sig i förekommer de oftast hos kvinnor i 20–50-årsåldern.

### Nära örat

Under de drygt tjugo år som Mikaela Hackman har haft sin mottagning i Borgå har hon vårdat otaliga åkommor och krämpor. Under årens lopp har hon lagt märke till att många av hennes patienter klagat på symtom som kunde spåras till problem med käkleden.

Nu har Hackman blivit klar med ett examensarbete där hon undersöker olika behandlingsmetoder för patienter som lider av käkledssmärter. Statistiken hon kommer med är överraskande.

– Mellan fem och tolv procent av befolkningen lider av någon form av käkledsproblem men endast

omkring en procent söker sig till vård, säger Hackman.

Det här beror på att det kan vara svårt att koppla symtomen till käken. Smärta i käkleden kan lätt misstas för tandvärk medan huvudvärk ofta uppfattas som ett väldigt allmänt symtom och det är få som tänker på käken när det susar i öronen.

Hackman plockar fram en anatomisk modell av ett kranium, som hon har döpt till Benjamin, för att illustrera hur örat nästan bokstavligen hänger ihop med käkleden. Hon pekar ut käkdisken, det vill säga broskskivan som finns där käkleden "kopplas" till skallen.

– Käkleden, örat och övre nacken ligger inom en radie på några centimeter. Allt hänger ihop, säger Hackman.

Förutom att käkledssmärter kan ha en negativ effekt på viktiga funk-

” Mellan fem och tolv procent av befolkningen lider av någon form av käkledsproblem men endast omkring en procent söker sig till vård.

Mikaela Hackman

” Om jag skulle rangordna orsakerna till käkledsproblem enligt hur ofta de dyker upp skulle stress säkert ligga högt i topp.

Mikaela Hackman



■ Mikaela Hackman använder "Benjamin" för att illustrera hur nära örat käkleden ligger. FOTO: KRISTOFFER ÅBERG

tioner som ätande, tal och förmågan att svälja, så finns det också en psykologisk aspekt. Symtomen kan väcka en oro om att man lider av någon allvarligare sjukdom.

#### Fula vanor och stress

Med en bättre bild av vad problem med käkleden kan leda till är det dags att gå in på de grundläggande orsakerna. Det vetenskapliga svaret är att käkledsproblem kan orsakas av fysiologiska, neuromuskulära och psykologiska faktorer. Hackman bjuder på lite vardagligare klarspråk.

– Fula vanor som att till exempel tugga på naglarna kan vara en orsak. Man kan också överanstränga käken om man tuggar tuggummi för länge. Även genetik spelar roll: det finns forskning som visar att människor anpassar sej olika till belastning. Det kan förklara varför en del har smärta, andra inte. Samma gäller för käkleden, i den enas käkar byggs benet på vid ökad belastning, i den andras leder det till förslitningar.

Vad gäller psykologiska faktorer är det stress om ofta spökar i bakgrunden.

– Om jag skulle rangordna orsakerna till käkledsproblem enligt hur ofta de dyker upp skulle stress säkert ligga högt i topp, säger Hackman.

#### Hjälper att slappna av

Elina Virkkala lägger ner sig på behandlingsbordet och Hackman börjar undersöka hennes käke, nacke och musklerna som sträcker sig upp över tinningen.

Stundvis drar Virkkala ett skarpt andetag när Hackman träffar en smärtpunkt.

#### Gör det mycket ont?

– Ibland huggar det till men man klarar nog av det, speciellt när man vet att det kommer att kännas bättre efteråt. Behandlingen hjälper mig främst att slappna av, säger Virkkala.

Men ingreppen som Hackman gör när de träffas är bara en del av behandlingen. Hemläxan är minst lika viktig.

– Det är viktigt att gymna och göra de rörelser jag ger i hemläxa. Min filosofi är att rörelserna inte får vara för komplicerade eller för många. Risken att patienten struntar i rörelserna blir genast stor om man slår en tjock bunt med instruktioner i handen på dem, säger Hackman.

Virkkala nickar i samtycke.

– Det är viktigt att programmet är flexibelt: att man får hjälp för det som känns mest akut just då man kommer på besök, säger Virkkala.

Hackman hoppas att hon kan öka medvetenheten om naprapatins roll i behandlingen av käkledsmärtor och ge hopp åt dem som lider av sådana besvär.

– Mycket kan påverkas av att käkleden inte är i skick men det betyder också att det finns mycket man kan göra för att åtgärda eventuella problem, säger Hackman.

Jon Nyqvist

jon.nyqvist@ostnyland.fi

## Stort intresse för att sommarjobba för Borgå stad

**Intresset för stadens sommarjobb för skolelever och studerande sköt i höjden. I år kom det in arbetsansökningar från 637 unga. I fjol var motsvarande siffra 508. Två jobb var överlagset populärast.**

Borgå stad erbjuder sommarjobb åt 120 skolelever och studerande för ungefär fyra veckor. Jobben är avsedda för ungdomar i åldern 15-24. I år kom det in betydligt fler ansökningar än i fjol: 637 versus 508.

– Det är verkligen glädjande att

antalet sökande steg så mycket. Det betyder att Borgå stad upplevs som en intressant arbetsplats, säger personaldirektör Anu Kalliosaari i stadens pressmeddelande.

De som väljs informeras per e-post före slutet av mars. Sommararbetare söktes till många olika uppgifter, bland annat parkarbete, underhållsarbete, barnomsorg, kontorsarbete och jobb inom fritidssektorn.

Barnomsorgsarbeten vid daghemmen var populärast, med 150 ansökande. Näst populärast var arbete på biblioteket, på olika läger eller i konstskolan.

Östnyland

## Nu börjar rekryteringen av Lovisas nästa stadsdirektör

**Söktiden för tjänsten som Lovisas stadsdirektör pågår mellan den 6 mars och den 15 april.**

På måndagen beslutade Lovisa stadsstyrelse att ledigförklara tjänsten som stadsdirektör. Det betyder att rekryteringsprocessen nu kommer i gång på allvar.

Samtidigt fattades beslut om valgruppens sammansättning. Gruppen består av stadsstyrelsens presidium, stadsfullmäktiges ordförande, representanter från alla fullmäktigegrupper, tf stadsdirektören och personalchefen.

Valgruppen utarbetar en ansökningsannons och sköter intervjuerna av de sökande tillsammans med ett rekryteringsföretag. Gruppen

kommer sedan med ett förslag till stadsstyrelsen.

I februari slog stadsstyrelsen behörighetskraven för tjänsten som stadsdirektör. Tjänsten förutsätter bland annat en högre högskoleexamen, goda kunskaper i kommunalekonomi och erfarenhet av ledarskap på högre nivå. Det förutsätts också goda kunskaper i både finska och svenska. Övriga språkkunskaper räknas som en merit.

Stadsdirektörens tjänst besätts för en tidsbunden period på sju år.

Östnyland

## Förminska din elförbrukning och förbättra luftkvaliteten med luftvärmepump

### Wilfa luftvärmepumpar med 7 års garanti

**Wilfa Narvik 25 V2**

- Värmekapacitet max. 5,2kW
- Kylkapacitet max. 3,8kW
- SCOP 4,2

**Wilfa DUO SPLIT**

- Värmekapacitet max. 7,3kW
- Kylkapacitet max. 5,8kW
- SCOP 4,6
- En ute enhet med två inne enheter

**Wilfa Svalbard Extreme**

- Värmekapacitet max. 7,2kW
- Kylkapacitet max. 5 kW
- SCOP 5,1

Testade och utvecklade i Norge, inbyggd WIFI i alla modeller

**Försäljning och installation**

Tfn 040 7030 312  
www.jhpoweroy.com  
jan.henriksson@jhpower.net