

Faglig retningslinje for TMD

Etter tre år med grundig vurdering av all relevant litteratur, fag- og brukererfaring, foreligger den aller første *Nasjonale faglige retningslinje for TMD* i Norge.

Temporomandibulær dysfunksjon (TMD), er en felles betegnelse for dysfunksjon og smerter i kjeve, tyggemusklene og omliggende strukturer. Vanlige symptomer er smerter og ømhet i kjeve eller ansikt, og lyder eller låsing i kjeveleddet. TMD rammer oftest voksne i alderen 20–45 år, men forekommer også hos barn og unge og hos eldre.

Etter innspill fra pasientorganisasjonene, ga Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) i 2012 Helsedirektoratet i oppdrag å lage en nasjonal faglig retningslinje for utredning og behandling av TMD for autorisert helsepersonell som kommer i kontakt med denne pasientgruppen. Målet er å styrke tilbudet til pasienter med TMD i Norge.

Et omfattende arbeid

– Retningslinjen gir klinisk praktiske anbefalinger og råd om utredning, behandling og behandlingsforløp for de vanligste diagnosene relatert til TMD, sier spesialist i oral kirurgi og oral medisin, Peter Ninkov.

Sammen med tannlege Hedda Høvik har han ledet den tverrfaglige arbeidsgruppen på tolv personer, som har innhentet og vurdert all relevant informasjon om sykdommen. Tre av gruppens medlemmer var brukerrepresentanter. For at konklusjonene skulle støtte seg på kunnskapsbasert praksis, skulle prosessen sikre at både fag- og brukererfaring ble inkludert i utformingen av den endelige anbefalingen.

– Vi brukte lang tid på å utarbeide kunnskapsgrunnlaget. Noen ganger var informasjonen sprikende mellom forskning, fagrepresentanter og pasienter.



Petar Ninkov, tannlege og spesialist i oral kirurgi og oral medisin, og seniorrådgiver i Helsedirektoratet, har sammen med Hedda Høvik ledet arbeidet med utviklingen av «Nasjonale faglige retningslinje for utredning og behandling av TMD (tyggemuskulatur- og kjeveleddsplager)».

Tre av arbeidsgruppens medlemmer har gått gjennom resultatene av litteratursøkene, og inkludert og vurdert aktuell litteratur. Vi har også vært i løpende kontakt med fagpersoner og pasientforeninger i andre land, med hovedvekt

på USA, Sverige og Finland, forteller Ninkov.

– Sverige hadde fra før utarbeidet nasjonal retningslinje for TMD. Hvorfor ikke implementere denne i Norge?

– Selv om vi har lent oss på den svenske retningslinjen og brukt samme metodikk, måtte retningslinjen passe til det systemet vi har her i Norge. I Sverige har man blant annet kommet med anbefalinger, kostnadene tatt i betraktning. Den norske retningslinjen tar ikke hensyn til kostnad av behandlingen, sier Ninkov.

Kroniske smerter

Forekomsten av TMD er ikke kartlagt i Norge, men trolig har rundt fem prosent av befolkningen smerter i kjeve eller ansikt. Av disse vil 95 prosent ha forbigående symptomer og bli friske

uten behandling, eller ved hjelp av enkelte øvelser. De resterende fem prosent vil trenge behandling.

– De utgjør en liten gruppe, men disse pasientene er veldig plaget. Mange reiser til utlandet for å få behandling. I retningslinjen beskriver vi, foruten diagnostikk og behandlingstiltak, også anbefalt behandlingsforløp. Det er viktig å få disse pasientene raskt i behandling, og henvise dem videre hvis de ikke responderer, sier Ninkov.

Ved behandling av TMD benyttes biopsykososial modell for å forstå sykdommen. Som regel har smertene en

biologisk årsak, som kan forsterkes av psykososiale forhold.

– Hva betyr de nye retningslinjene for pasientene?

– Nasjonal retningslinje betyr at behandlingen er blitt standardisert. Tiltakene som beskrives er basert på vitenskapelig grunnlag, på erfaring, både fra pasienter og fagfolk, og kan ha effekt. TMD-pasienter har mye kunnskap om sin egen sykdom. Nå kan helsepersonell gå inn på helsedirektoratets nettsider, og enkelt fortelle pasientene om den behandlingen som tilbys i Norge, sier Ninkov.

Tone Elise Eng Galåen