

Nakkesmerter

Description

Introduksjon

Nær halvparten av alle kiropraktorers pasienter oppsøker hjelp for nakkeproblemer. Nakkens funksjoner spiller en helt sentral rolle i bevegelsesapparatet. Finmotorikken i nakken består av et samspill mellom ledd, muskler og nerver. Vi er avhengig av at nakkens finmotorikk er intakt for å holde balansen, utføre presise bevegelser og orientere oss etter sanseintrykk fra syn og hørsel. Kiropraktorbehandling av nakken søker å gjenopprette normal funksjon i ledd og muskler, samt å redusere smerte med mål om å kunne opprettholde daglige aktiviteter og gjøremål.

Tverrfaglig behandling kan være nyttig i mange tilfeller, og vi samarbeider tett med våre fysioterapeuter og akupunktør dersom det blir vurdert som nødvendig. Nakkesmerter kan presentere på forskjellige måter. Vi har beskrevet noen av de mest vanlige forløpene nedenfor og prøvd å gi en forklaring på mekanismene rundt.

En akutt nakkekink oppstår tilsynelatende plutselig uten noen ytre årsak eller direkte skade. Ofte har kinket en underliggende årsak som har utviklet feilfunksjoner i nakkens muskler og ledd over tid. Slike årsaker kan være anspenthet pga. indre og ytre stress som over tid som fører til en overbelastning på strukturene i nakken, ugunstige arbeidsstillinger, statisk og ensidig arbeid, ugunstig sovestilling. Nedsatt syn, el mysing kan også før til at du anstrenger øynene og spenner nakkemuskulaturen som igjen kan føre til kink i nakken.

Når det skjer en endret funksjon (endring i det normale bevegelsesmønster) i muskler og ledd så vil muskulaturen bli stram og sår, og leddene stivner til og det oppstår det vi kaller for en låsning i nakken. Nakken blir da vond og stiv som et resultat av dette. En kiropraktor eller fysioterapeut vil kunne undersøke og løsne opp i muskel og leddene for å gjenopprette den normale funksjonene. Behandlingen kan bestå av ulike teknikker, der hovedfokuset er å få roet ned muskelspenningen og øke bevegelsen i leddet som har låst seg. Råd i form av avspenningsøvelser (stress og frykt kan føre til at smertene forverres eller henger i lenger enn nødvendig) vil bli gitt, is/kuldepakninger kan også være med på å roe ned irriterte muskler og ledd, og er å foretrekke fremfor varme for en akutt vond nakke.

Nakkesmerter som stråler ut i arm

Strålende smerter ut i arm kan til tider oppstå ved nakkesmerter. Årsakene til armsmertene kan være at et nakkeprolaps, (der skivematerialet i prolapsen som kan sammenlignes med en gelelignende masse) irriterer, presser på eller forskyver nerverøttene til en av nervene som går ut fra nakken og ut i armen. Nakkenervene kan også bli utsatt for trykk/inflammasjon andre steder på sin veg fra nakken og til sin destinasjon, skulder og albue kan være eksempel på dette. En undersøkelse vil kartlegge hva som er årsak til dine smerter, vi vil diagnostisere og skreddersy en behandling basert på diagnosen som blir stilt. Dersom det er behov for å kartlegge mer i detalj hvor nerven har kommet i klem, kan det være aktuelt å henvise til billeddiagnostikk (MR) eller teste nerven via nervekonduksjonstesting. En av våre

kiropraktorer vil da kunne henvise deg for videre for dette. Ved nedsatt kraft eller følelse i arm som følge av nerveirritasjon, vil kiropraktor henvise videre til nevrolog for vurdering. Hastegrad for henvisning vil variere etter alvorlighetsgrad av presentasjon og varighet av symptomene.

Myalgier eller muskelspenninger i nakkemuskulatur

De fleste av oss har opplevd å ha spenninger i nakke muskulatur. Dette kan være utløst av stress (indre og ytre), ugunstige arbeidsstillinger, studietid, kontorjobb med mye tid fremfor pc o.l. Dette er noe som alle har opplevd og som er helt normalt. En slik tilstand er forbigående og trenger ikke noe nærmere undersøkelser eller behandling. Men i de tilfelle muskelspenningen ikke slipper av seg selv, kan de føre til forskjellige følgesymptomer som for eksempel: hodepine, svimmelhet, kvalme og uklart syn, kjevesmerter, strålende smerter til skulderblad og arm, nakke og hodet. Noen opplever å ha bare et av symptomene, mens andre kan ha kombinasjoner av flere. En av våre kiropraktorer eller fysioterapeuter kan være i stand til å hjelpe deg, ved å undersøke, og evt behandle spenninger og låsninger i ledd og muskler. Det er også viktig å identifisere triggere for å kunne unngå tilbakefall. Vi vil gi råd ang forebygging, og eksempel på dette kan være avspenningsøvelser eller ergonomiske råd når det gjelder arbeidssituasjon. Det er viktig å bruke leddene i nakke og rygg selv om det gjør vondt, immobilitet eller det å unngå enkelte bevegelser vil bare bidra til økte spenninger og stivhet i nakken.

BESTILL TIME

Date Created

2. mai 2021