

Smerter i brystryggen

Description

Smerter i brystryggen – introduksjon

Smerter i brystryggen forårsaket av muskel- og skjelettproblemer kan være en kilde til betydelig ubehag og begrenset bevegelse for pasienter. Det kan være mange årsaker til smerter i denne delen av ryggen, inkludert muskelbelastning, skader og dårlig holdning. For å behandle slike smerter kan man også vurdere å oppsøke en kiropraktor, som kan gi en grundig undersøkelse og gi behandling for å lindre smerter og forbedre mobilitet.



Vanlige årsaker til smerter i brystryggen

Mange faktorer kan føre til smerter i brystryggen. En vanlig årsak er muskelbelastning, som kan oppstå på grunn av overdreven trening, repetitiv bruk av musklene eller dårlig holdning. Ofte kan arbeidsplasser der man sitter mye og jobber på en datamaskin, eller yrker som involverer tung løfting også føre til muskelbelastning i brystryggen.

En annen vanlig årsak til smerter i brystryggen er skader, inkludert fall, ulykker og idrettsrelaterte skader. Dårlig holdning, spesielt når man sitter lenge med bøyd rygg, kan også føre til smerter i brystryggen. Dette kan skyldes at det skaper en ubalanse i muskel- og skjelettsystemet, og over tid kan føre til smerte og stivhet.

Symptomer folk kan oppleve

Smerter i brystryggen kan variere fra en mild stivhet til en skarp, brennende smerte. Pasienter kan også oppleve nummenhet eller prikking i armer, hender eller fingre. Dette kan skyldes at smerter i brystryggen kan påvirke nerverøttene som går ut fra ryggmargen og ut i armene. Noen pasienter kan også oppleve begrenset bevegelse i ryggen, og det kan være vanskelig å utføre daglige oppgaver eller delta i aktiviteter som tidligere var enkle.

Hva kan kiropraktoren gjøre med ryggsmarter?

Sykehistorien og en grundig undersøkelse vil ofte kunne avdekke hva som er årsaken til smertene. Dersom det er nødvendig med røntgen, CT eller MR undersøkelse kan kiropraktoren henvise videre.

Kiropraktorbehandling er en populær behandlingsmetode for smerter i brystryggen, spesielt for pasienter som ønsker en ikke-kirurgisk tilnærming til å behandle smertene. Kiropraktorer er primærkontakt for muskel- og skjelettplager og har en bred kunnskap om hvordan kroppen fungerer. Behandlingen vil variere avhengig av pasientens individuelle behov, men kan inneholde justering av ryggraden, massasje, øvelser og livsstilsråd.

Kiropraktorer vil først utføre en grundig undersøkelse for å vurdere pasientens tilstand og for å fastslå den underliggende årsaken til smertene. Deretter vil de utarbeide en behandlingsplan som passer til pasientens individuelle behov.

Behandling av ryggsmarter

En kombinasjon av flere typer behandlinger kan ha god effekt når man har smerter i brystryggen. Disse behandlingene kan bestå av leddkorleksjon, også kalt manipulasjon eller justering. Dette er når kiropraktoren "knekker" opp ryggen din, en trygg og skånsom behandling som tar sikte på å øke bevegeligheten i ryggen og dermed dempe smerten. En kiropraktor kan også bruke muskelterapi, blant annet triggerpunktbehandling, massasje, nålebehandling, tape teknikker, tøyning og trening. Målet med behandling vil være å redusere smerter og gjenopprette god funksjon i ryggen.



En viktig del av kiropraktisk behandling er å gi pasienten øvelser og råd om hvordan de kan forbedre holdning og styrke muskulaturen. Dette er spesielt viktig for å forebygge tilbakefall av smerte og for å opprettholde en god funksjon i ryggen.

Det finnes også andre former for behandling som kan være nyttig for noen pasienter med smerter i brystryggen. Fysioterapi kan hjelpe til med å forbedre bevegelighet og styrke musklene i ryggen og rundt skuldrene. Akupunktur kan også være effektivt for å lindre smerter og redusere betennelse. I noen tilfeller kan også legemidler være nødvendig for å kontrollere smerten, dette vil fastlegen kunne ta avgjørelser på.

I tillegg til behandling kan også en endring i livsstil være nyttig for å forebygge smerter i brystryggen. Regelmessig trening og aktivitet kan bidra til å styrke musklene i ryggen og rundt skuldrene og forbedre holdningen. Å opprettholde en sunn vekt kan også bidra til å redusere belastningen på ryggen. Unngå langvarig stillesitting, spesielt med en bøyd rygg, og husk å ta hyppige pauser fra datamaskinen eller annet arbeid som krever mye sitting. Å ha en ergonomisk riktig arbeidsplass kan også bidra til å redusere belastningen på ryggen.

Andre grunner til smerter i brystryggen og brystet

Det er også viktig å være oppmerksom på at ryggsmarter kan være et symptom på en alvorlig underliggende tilstand, som for eksempel en spinal svulst eller en infeksjon. Derfor er det viktig å oppsøke lege eller kiropraktor hvis man opplever alvorlige smerter i ryggen, spesielt hvis de er ledsaget av feber eller nevrologiske symptomer som nummenhet eller svakhet i armer og bein.

Date Created

mai 2021