

Introduksjon



Hva er smerter i korsryggen?

Korsryggssmerte er smerte, muskelspenninger eller stivhet lokalisert en plass mellom nederste ribbein og nederste del av rumpen, med eller uten strålesmerter i bena^[1]ROGER CHOU, Oregon Health & Science University, Portland, Oregon Am Fam Physician. 2011 Aug 15;84(4):437-438. ... Continue reading. Smerten defineres som akutt/subakutt når den har vart opptil 12 uker. Det sies at ryggsmerten er kronisk dersom den har vart i 12 uker eller lengre. En kiropraktor kan undersøke og behandle akutte, subakutte og kroniske ryggsmarter, både med og uten strålesmerter i bena ^[2]
<https://www.kiropraktikk.no/Problemomraader/Ryggsmarter> .

Årsaker til kink i ryggen

- gjentatt aktivitet/belastning over tid (f.eks sitting)
- feilberegning av hvor mye du tar i ved løft
- mistrivsel og stress kan føre til smerter i ryggen
- mangel på fysisk aktivitet
- uforutsigbar belastning

Hva kan kiropraktoren gjøre med ryggsmarter?

Diagnosen kan som regel stilles ut fra det du forteller kiropraktoren om plagen din. En kiropraktor vil også gjennomføre en grundig ryggundersøkelse. En av de viktigste aspektene en kiropraktor undersøker er hvordan du opplever å bevege ryggen og om den er mindre bevegelig. For eksempel om det er vondt å bøye seg framover og du ikke klarer å ta på tærne. Undersøkelse er spesielt viktig dersom symptomene kan gi mistanke om isjias - det vil si skade/prolaps i en mellomvirvelskive som trykker på nerver som går ut fra ryggmargen, dette kan du lese mer om [her](#). Dersom du har gjentatte ryggplager - og er nøy undersøkt tidligere - er det liten grunn til fornyet undersøkelse med mindre det har oppstått en ny plage.

Årsakene til smerter i ryggen antas å sitte i muskler og sener, eventuelt i små ledd. Når stivheten og smerten kommer fra leddene i ryggen kaller vi det ofte for låsninger. Det er sjelden sykdommer i selve ryggvirvlene. På et vanlig røntgenbilde er det bare ben som vises, derfor er det som regel bortkastet med røntgenundersøkelse av ryggen. Dersom det er tatt røntgenbilde én gang, er det nesten aldri noen nytte av å ta nye bilder. Dette gjelder også selv om smertene er sterkere enn før. Som kiropraktor kan vi med mistanke om sykdom noen ganger anbefale å ta blodprøver hos fastlegen, men dette er sjelden nødvendig ved vanlige korsryggplager.

I unntakstilfeller og spesielle situasjoner kan det være aktuelt med røntgen rygg eller CT, og i sjeldnere tilfeller MR-undersøkelse av ryggen. Det gjelder først og fremst tilfeller der det er holdepunkter for at det kan foreligge et prolaps i ryggen - en utbukning av en mellomvirvelskive som trykker på en nerve.

Behandling av ryggsmarter

En kombinasjon av flere typer behandlinger kan ha god effekt når man har smerter i korsryggen. Disse behandlingene kan bestå av leddkorreksjon, 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.



Øvelser for korsrygg

Det er normalt at man kan føle for å slappe av når man har ryggplager, men bevegelse er det beste for ryggen din. Øvelser for ryggsmarter kan styrke ryggen, magen og benmuskulaturen. En god kjernemuskulatur kan støtte ryggen din og lindre ryggsmarter. Det er alltid lurt å spørre din kiropraktor, fysioterapeut eller andre helsepersonell om øvelsene er trygge. Noen øvelser er ikke anbefalt for alle plager og kan i noen tilfeller forverre plagene.

BESTILL TIME

Referanser

Referanser

- ↑1 ROGER CHOU, Oregon Health & Science University, Portland, Oregon Am Fam Physician. 2011 Aug 15;84(4):437-438.
<https://www.aafp.org/afp/2011/0815/p437.html#:~:text=Low%20back%20pain%20is%20pain,for%2012%20weeks%20or%20more.>
- ↑2 <https://www.kiropraktikk.no/Problemomraader/Ryggsmarter>