

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Brystryggsmerter

– smerter mellom skulderblada

Smerter mellom skulderblada er vanleg og knyttast gjerne til stress. Desse smertene er heller ikkje uvanleg ved kontorarbeid, der skuldrene blir haldne framover, hovudet bøygde ned, og armene spente over lengre tid. Slike smerter kan spreia seg opp til nakken, ut i skuldrene og armene, eller til og med opp mot brystet.

Bør eg oppsøka lege eller kiropraktor?

Mange blir uroa når dei kjenner smerter i brystet. Dersom du har eitt eller fleire av desse symptomata, eller har høg risiko for hjartesyjukdom, bør du søka medisinsk hjelp.

Teikn på hjarteinfarkt eller angina

- Kraftig, bankande smerte, ofte som eit band rundt brystet
- Smertene kan stråla opp i nakken og ut i armen, oftast på venstre side, men også på høgre
- Pustevanskar
- Bleik og sveitt hud
- Høg puls
- Angst

Kvinner har litt meir atypiske symptom som trøytteleik, kvalme og pusebesvær

Risikofaktorar for hjarteinfarkt eller angina

- Røyking
- Alder over 50 år
- Diabetes

Dersom du ikkje har teikn på hjartesyjukdom, eller lege har utelukka dette, kan ein kiropraktor undersøka om smertene kjem frå musklar eller skjelettet. Dersom kiropraktoren mistenker at smertene kan skuldast luftvegsproblem eller hjartet, vil du bli vist vidare til lege for ytterlegare undersøkingar.

Grundig undersøking med medisinsk IR-kamera og EMG

Kiropratoren gjer ein klinisk undersøkelse med ortopediske og nevrologiske testar. For å **kartleggje betennelse og overbelastning** bruker me **medisinsk IR-kamera (infraraud termografi)** og **EMG (electro myelografi)**. Begge målinane er effektive og smertefrie og er ofte inkludert i undersøkinga di.

Fordelar med EMG:

- ✓ Kartlegging av muskelspenningar langs ryggsoyla.
- ✓ Avslører overbelastning og feilbelastning.
- ✓ Viser mengd spenning i musklane, områder med for mykje og for lite.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Fordelar med IR-kamera:

- ✓ Identifiserer betente område raskt.
- ✓ Avslører overbelastning før skaden blir kronisk.
- ✓ Gjer det mogleg å setje rett diagnose utan ventetid på MR.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Dette gir oss raskare svar og minkar behovet for billediagnostikk. Ved behov kan kiropraktoren også **henvisa til avansert biletdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

Kiropraktoren vurderer heile pasienten og tek omsyn til både fysisk helse, livsstil og belastning. Behandlinga inkluderer:

- ✓ Teknikkar for å betra ledd- og muskelbalanse
- ✓ Nervemobilisering og bindevevsteknikkar
- ✓ Råd om førebygging og livsstil

Eit samarbeid mellom ulike terapeutar kan òg vera gunstig for enkelte pasientar.

Teikn på at smertene kjem frå musklar eller skjelett

- Skarpe, krampeliknande smerter i brystet, ofte på sida
- Smertene stråler frå ryggen til brystet
- Konstante smerter som kan vara i timar eller dagar
- Forverring ved bruk av armane, rørsle av nakken eller djupe pust
- Smertene varierer med kroppsstilling

Moglege årsaker til brystsmerter

- Sår og anspent muskulatur i bryst og rygg
- Dårlig haldning eller einsidig arbeidsstilling
- Stress og spenningar
- Hosting over tid

Om du er usikker på kva som er årsaka til smertene dine, kan ei grundig undersøking hos kiropraktor gje svar på om det kjem frå musklar, ledd eller andre strukturar i kroppen.