

KVA ER DINE SYMPTOM?

-og korleis me kan hjelpe



Isjias

- smerter frå korsryggen og nedover beinet

Isjiasnerva er den lengste og tjukkaste nerven i kroppen. Ho består av fleire nervefibrar og startar i korsryggen, går gjennom bekkenet og setet, vidare nedover baksida av låret og leggen, heilt til tærne. Undervegs forsyner isjiasnerva ulike strukturar, som musklar, sener, leddband, ledd, blodårer og hud.

Når nerva blir irritert eller kjem i klem i ryggen, kan du oppleve smerter, nummenheit eller til og med muskelsvakheit i beinet. Dette blir kalla isjias.

Kiropraktoren gjer først ein grundig klinisk undersøkelse med nevrologiske og ortopediske testar. Me utfører oftast og ein EMG undersøkelse der me måler spenningsnivået i muskulaturen langs ryggsoyla. For å kartleggje betennelse og overbelastning bruker me medisinsk IR-kamera (infraraud termografi).

Dette kan oss raskare svar og minkar behovet for å venta på MR. Ved behov kan kiropraktoren også henvisa til avansert bilettdiagnostikk som ultralyd eller MR. I tillegg har me røntgen på klinikken.

Falsk isjias

Smerter som stråler frå korsryggen og nedover sete, lår og legg kan òg skuldast ei tilstand som blir kalla "falsk isjias". Dette kjem av irritasjon eller betennelse i musklar og ledd i korsryggen, bekkenet eller hofteområdet, og kan gi liknande smerter som ekte isjias. Falsk isjias er mykje vanlegare enn isjias som kjem av nerveirritasjon.

Vanlege årsaker til falsk isjias

- Låsningar eller feilstillingar i ledd i korsryggen eller bekkenet
- Muskelknutar i rygg og sete
- Senebetennelse i setet og hofte
- Skade på mellomvirvelskiva (disk)

Vanlege symptom på falsk isjias

- Smerter som stråler frå korsryggen til sete og lår, men sjeldan under kneet
- Smerter kan variere frå lette til intense
- Konstant verkande smerter, vanskeleg å lokalisere
- I nokre tilfelle kan det førekoma lett muskelsvakheit eller nummenheit

Isjias – når nerva er irritert

Ved ein nevrologisk undersøking kan ein sjå teikn på isjias, som redusert refleks, nedsatt kjensle i huda eller svekka styrke i enkelte muskelgrupper. Mange opplever smerter i korsryggen, men særleg på baksida av leggen og heilt ned i foten.

Vanlege årsaker til isjias

- Betennelse rundt ein nerverot, ofte på grunn av akutt skiveprolaps i korsryggen
- Forkalkningar og slitasje som gir mindre plass for nerven og blodårene hennar

Symptom på isjias

- Strålande smerter langs isjiasnerva, frå korsryggen og heilt ned i foten
- Smerter under kneet, ofte saman med nummenheit eller prikking i foten
- Smerter som blir opplevde som skarpe, intense eller som elektriske støyt
- Muskelsvakheit i foten og leggen, som kan gjera det vanskeleg å gå på tær eller hælar
- Ryggen kan bli skeiv eller foroverbøyd, noko som kan føre til halting

Kor lenge varer isjias?

- Om lag 5-10 % av dei som har ryggsmarter får isjias
- Gravide har høgare risiko for å utvikla isjias
- Isjias kan vera svært smertefullt og ofte langvarig – men 80 % blir friske utan operasjon innan tre månader
- Berre 5 % av dei med skiveprolaps og isjias treng operasjon
- Nokre pasientar kan trenga langtidssjukemelding

Når bør du søkja hjelp?

Dersom du har smerter i beinet, bør du oppsøka kiropraktor for å få rett diagnose og behandling. Tidleg behandling kan forkorta sjukdomsforløpet og førebyggja langvarige problem.

Treng du operasjon?

Berre om lag 5 av 100 med isjias blir opererte. Operasjon kan vera aktuelt dersom du har:

- Uuthaldelege smerter som ikkje lar seg lindra
- Aukande muskelsvakheit i foten eller beinet
- Problem med å tømme urinblæra – dette må alltid behandlast raskt

Mange blir betre medan dei ventar på operasjon.

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 billeddiagnostikk. Ved behov kan kiropraktoren også **henvisa til avansert biletdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

Er skiveprolaps farleg?

Nei. Mange har skiveprolaps utan at det gir store plager. Berre dei med alvorleg skiveprolaps og nevrologiske utfall blir opererte. Det er trygt å oppsøka kiropraktor sjølv om du har fått påvist skiveprolaps.

Korleis behandlar ein isjias hos kiropraktor?

Kiropraktoren undersøker deg for å finna ut om du har isjias eller falsk isjias, og tilpassar behandlinga deretter. Målet er å betra leddfunksjonen, redusere smerte og gje betre bevegelegheit.

Behandlinga inkluderer teknikkar for å betre funksjonen i ledd, musklar og nervesystem, tillegg bruker me laser der det er indikert. Behandlinga stimulerer blodsirkulasjonen, fremjar reparasjon i nerven og skiva, og fjernar avfallsstoff som kan irritera nerva.

Dette kan du gjera sjølv

- **Kjølebehandling:** Legg ein ispose med eit handkle på korsryggen i 10–15 minutt, 3–4 gonger dagleg, eller etter instruks frå kiropraktoren.
- **Sitt minst mogleg:** Trykket på mellomvirvelskivene er størst når du sit.
- **Legg deg på ryggen:** Plasser føtene oppå ein stol for avlastning.
- **Finn gode stillingar:** Unngå rørsler som forverrar smertene, og prøv å halda deg i aktivitet.
- **Litt bevegelse er bra:** Gå korte turar innandørs, heller mange små enn éin lang.
- **Bruk smertestillande ved behov.**
- **Masser lår, sete og legg,** eller få nokon til å gjera det for deg.
- **Stimuler nervebanane:** Berør tær og anklar.

Slik førebyggjer du isjias

- Hald deg aktiv og i rørsle i kvardagen for å oppretthalda muskelstyrke og leddfunksjon.
- Har du hatt ryggproblem før, bør du ta dei på alvor for å unngå at dei utviklar seg til isjias.
- Unngå tunge løft utover di eiga kapasitet.
- La kroppen styra aktivitetsnivået, og lytt til kva den toler.
- Kiropraktoren kan hjelpa deg med behandling og gode råd for korleis du kan røra deg og kva som er best for deg.

