

# KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpa



## Korsryggsmerter

### – vanlege årsaker og behandling

Ryggsmerter er blant dei mest utbreidde og kostbare helseplagene i samfunnet. **Akutt lumbago** (også kalla "vanlege ryggsmerter") er ein smertefull, men som oftast ufarlig tilstand. Mange blir raskt friske, men tilbakefall er dessverre vanleg. I nokre tilfelle kan korsryggsmerter utvikla seg til **isjias** eller bli ein kronisk tilstand med gjentakande smerter.

### Vanlege symptom på korsryggsmerter

Korsryggsmerter kan oppstå **akutt eller gradvis**. Dei vanlegaste symptomane inkluderer:

- Smerter og stivheit i korsryggen, ofte verst om morgonen eller når du sit.
- Betre kjensle ved gange eller når du ligg ned.
- Ryggen kan kjennast ustabil.
- Smertene er ofte konsentrerte rundt hofte og bein.
- Ryggen kan bli skeiv for å unngå dei verste smertene.

Korsryggsmerter er plagsame, men som oftast ufarlige.

### Vanlege årsaker til korsryggsmerter

Årsakene til akutte ryggsmerter er mange og kan vere samansette. Difor må forebygging og behandling vera individuelt tilpassa. Vanlege årsaker inkluderer:

- Psykisk stress – høgt stressnivå og mistrivsel bidreg til ryggplager.
- Belastning og overanstrengelse – t.d. ved idrett, snømåking, hagearbeid eller tunge løft.
- Feil haldning – stillesitjande arbeid og dårleg ergonomi.
- Livsstilsfaktorar – overvekt, røyking, for lite fysisk aktivitet.
- Arv – nokre personar har genetisk auka risiko for ryggproblem.

### Kor vanleg er korsryggsmerter?

- 80 % av alle vil oppleve ryggsmarter ein gong i løpet av livet.
- 50 % har hatt symptom det siste året.
- 10 % har smerter akkurat no.
- Mange opplever tilbakevendande plager etter første episode.

## Skiveprolaps

Skiveprolaps oppstår når ei av mellomvirvelskivene i ryggen får ein sprekk, og den indre massen pressar mot nerverøtene i ryggmargskanalen. Dette kan gi sterke smerter.

### Vanlege årsaker:

- Tunge løft, vridningar eller uheldige rørsler.
- Skiveprolaps kan òg skje gradvis utan ein tydeleg skade.

Mange har skiveprolaps utan symptom. Men viss skiva pressar på **isjiasnerva**, kan det føre til **isjiassmerter**.

### Behandling av skiveprolaps:

- Tilstanden blir ofte betre av seg sjølv i løpet av nokre månader.
- Smertelindring med betennelsesdempande medisinar kan vera naudsynt.
- Kiropraktisk behandling kan bidra til raskare tilheling og betre funksjon i ryggen.

## 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 å venta på MR. Ved behov kan kiropraktoren også **henvisa til avansert bilettdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

## Kiropraktisk behandling av korsryggsmarter

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.

## **Dette kan du gjera sjølv**

- ✓ Finn ei smertefri stilling – slapp av og start med lette rørsler derfrå.
- ✓ Gå korte turar – beveg deg så raskt som mogleg utan å overdriva.
- ✓ Veksle mellom rørsle og kvile – bruk stillingar som lindrar smerten.
- ✓ Bruk kuldebehandling – ein ispose kan dempa smerter og redusere betennelse.

## **Slik førebyggjer du korsryggsmerter**

- Gå ein halvtimes tur dagleg, gjerne på mjukt og variert underlag.
- Varier arbeidsstillinga di – bruk eit hev-/senkbord dersom du jobbar på kontor.
- Tren regelmessig for å styrka kjernemuskulaturen.

## **Når bør du oppsøka kiropraktor?**

Dersom ryggen ikkje blir betre raskt, bør du oppsøka kiropraktor. Jo raskare du kjem jo kortare behandlingstid, med mindre årsaken er av ein meir omfattande type. Går du med smerter i meir enn seks veker aukar sjangsane for at det blir kronisk betrakteleg. .

**! Ikkje vent for lenge.**

Kiropraktoren kan avgjera om behandling er naudsynt, og gi deg gode råd for eigenomsorg.