

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Nakkesmerter

– vanleg, plagsamt, men ofte mogleg å behandle

Nakkesmerter er ein av dei mest vanlege muskel- og skjelettplagene, og dei fleste av oss vil oppleve dette minst ein gong i livet. For nokon går smertene raskt over, medan andre opplever vedvarande eller tilbakevendande plager. Nakken er sårbar for belastningar, og smerter her kan påverka både hovud, skuldrer, armar og energinivået generelt.

Kor vanleg er nakkesmerter?

- 50 % av befolkninga opplever nakkesmerter kvart år.
- 1 av 10 har til ei kvar tid smerter i nakken.
- Vanlegare hos **kvinner** enn hos menn.
- Smerter kan vera akutte (kortvarige) eller kroniske (vedvarande over fleire månader).

Vanlege symptom på nakkesmerter

- **Stivheit og smerter** i nakken, særleg om morgonen eller etter stillesitjande arbeid.
- **Smerter som strålar ut i skuldre, armar eller hovud.**
- **Hovudverk** – mange spenningar i nakken kan gi spenningshovudverk.
- **Svimmelheit** – nakken er viktig for balansen, og spenningar her kan påverka dette.
- **Tretteik og konsentrasjonsvanskar** – langvarige nakkesmerter kan føre til dårleg søvn og redusert energi.

Kvifor får ein nakkesmerter?

Nakken er i konstant arbeid med å halda hovudet stabilt. Det krev **sterke og fleksible musklar og ledd**, men dersom balansen blir forstyrra, kan det oppstå smerter og spenningar. Nokre av dei vanlegaste årsakene er:

- **Stress og spenningar** – psykisk stress gir ofte stramme nakkemusklar.
- **Dårleg arbeidsstilling** – lang tid framfor skjerm med haka framover og skuldrene heva.
- **Mykje tid på mobil** med dårleg, samanfallen haldning og hovudet framføre kroppen

- **Mykje gaming** med langvarig sitting og høg spenning i kroppen som ikkje vert forløyst med fysisk aktivitet.
- **Dårleg søvnstilling** – feil pute eller sovestilling kan gi morgonstivheit.
- **Plutslege rørsler og skadar** – fall, nesten-fall, brå rørsler eller tunge løft kan overbelasta nakken.
- **Nakkeprolaps eller slitasje** – slitasjeforandringar i nakken kan irritera nervar og gi smerter.

Samanhengen mellom nakkesmerter og hovudverk, svimmelheit og armsmerter

Når musklane i nakken blir overbelasta eller stramme, kan det påverka **blodsirkulasjonen og nervene** i området. Dette kan føre til fleire tilleggsplager:

- **Hovudverk** – spesielt **spenningshovudverk** oppstår ofte frå stive nakkemusklar.
- **Svimmelheit** – nakken har ei viktig rolle i balansen, og spenningar kan gi svimmelheitsfølelse.
- **Smerter i skulder og arm** – nakkespenningar kan stråla ut i skuldrene og ned i armane.
- **Trøytteleik** – langvarige nakkesmerter kan gjera det vanskeleg å slappa av og sova godt.

Nakkeprolaps – kva er det, og kva kan ein gjera?

Ein **nakkeprolaps** oppstår når ei av dei **støtdempande skivene mellom nakkevirvlane sprekker** og pressar på ein nerve. Dette kan gi både lokale smerter i nakken og utstrålingssmerter ned i armane.

Vanlege symptom på nakkeprolaps

- **Skarpe smerter i nakken**, ofte på ei side.
- **Strålende smerter ned i skulder, arm og hand**, avhengig av kva nerve som er påverka.
- **Nummenheit, prikking eller muskelsvakheit** i arm eller hand.
- **Smertene kan forverrast ved visse hovudrørsler eller ved hosting/nysing.**

Stille rett diagnose:

Kiropraktoren er godt rusta til å utreda deg for dette. Det er andre årsaker enn prolaps som kan føra til smerter i armen, så det er viktig å få ei god undersøking. Hjå oss får du og ofte 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 **henvise til avansert biletdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

Behandling av nakkeprolaps

I mange tilfelle kan nakkeprolaps **hela seg sjølv over tid**, men det kan ta nokre månader. Viktige tiltak:

- **Kiropraktisk behandling** – kan hjelpa med smertelindring, betre funksjon i ledda og gi råd om øvingar, laser behandling er svært nyttig her.
- **Tilpassa trening** – spesifikke øvingar kan styrka nakken og førebyggja vidare plager.
- **Smertelindring** – kulde eller medisinar kan brukast ved behov.
- **Laser** - kan vera nytting for å dempa smerter
- **Rørsle er viktig!** Unngå total kvile, men tilpass aktivitetane etter smertene.
- **I sjeldne tilfelle kan operasjon vera nødvendig**, men dei fleste blir bra utan kirurgi.

Når bør du oppsøka hjelp?

Dersom du har:

- **Vedvarande nakkesmerter eller armsmerter** som ikkje blir betre.
- **Smerter som strålar ned i armane** med nummenheit eller svakheit.
- **Hyppig hovudverk eller svimmelheit** knytt til nakken.

Då kan kiropraktisk behandling vera eit godt alternativ for smertelindring og funksjonsforbetring. **Ta kontakt for ei vurdering!**