

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Nakkesleng og nakkeskadar

– når smerter kjem etter uhell eller belastning

Nakkesmerter er vanleg, men hos nokon oppstår smertene plutsleg etter fall, bilulykker eller andre skadar. Ein av dei mest kjente nakkeskadane er nakkesleng (whiplash), men også overstrekk, slag eller tunge løft kan gi smerter. Kva gjer du viss du får nakkesmerter etter ein skade? Og kva bør du vita om nakkesleng?

Nakkesleng (whiplash) – kva er det?

Nakkeslengskade oppstår når hovudet blir kasta raskt fram og tilbake, ofte i ein bilkollisjon. Det kan også skje ved fall, sportsskadar eller andre ulykker. Rørsla fører til kraftig strekk og belastning på musklar, ledd, leddbånd og nerver i nakken.

Vanlege symptom etter nakkesleng

- Smerter og stivheit i nakken – kan koma umiddelbart eller etter nokre timar/dagar.
- Hovudverk – ofte i bakhovudet og panna.
- Svimmelheit og balanseproblem – nakken spelar ei viktig rolle for balansen.
- Smerter eller nummenheit i skuldre, armar eller hender – kan tyda på påverka nerver.
- Trøytteleik, søvnproblem og konsentrasjonsvanskar – nakkeskadar kan påverka søvn og energinivå.

I dei fleste tilfelle blir folk gradvis betre over nokre veker til månader, men nokon kan ha vedvarande plager.

Viktig: Når bør du oppsøka legevakt?

Ved akutte nakkeskadar, spesielt etter bilulykker, fall eller kraftige slag, bør du alltid vurdere å oppsøke legevakt for å utelukke alvorlege skadar.

Søk akutt legehjelp dersom du opplever:

- Sterke smerter som ikkje let seg lindra.
- Vanskeleg for å bevege hovudet eller nakken.
- Strålande smerter, nummenheit eller svakheit i armar eller bein.
- Sterk hovudverk, svimmelheit eller synsforstyrningar.
- Problemar med å halda balansen, snakka eller svelgja.

Legevakta kan utføra nevrologiske testar og, ved behov, henvise til røntgen, CT eller MR for å avklara om det er skadar i ledd, sener, nervar eller skiver.

Andre nakkeskadar – når bør du vera ekstra merksam?

Nakken er ein kompleks struktur av musklar, ledd, sener og nervar, og kan bli skada ved ulike typar uhell:

- Fall og slag mot hovudet – kan gi både akutte smerter og langvarige problem.
- Overstrekk eller overbelastning – for eksempel etter eit kraftig rykk i nakken.
- Idrettsskadar – kontaktidrettar som fotball, ishockey eller bryting kan gi nakkebelastningar.
- Arbeidsskadar – tunge løft eller statisk belastning kan påverka nakkemusklane.

Korleis behandlast nakkeskadar?

Dei fleste nakkeskadar gror av seg sjølv, men riktig behandling kan korta ned tida og redusere risikoen for langvarige plager.

Tidleg rørsle – unngå total kvile, prøv å røra nakken forsiktig.

Kiropraktisk behandling – kan bidra til smertelindring, betre bevegelse og mindre spenningar.

Øvingar og tilpassa trening – spesifikke øvingar kan styrka musklane rundt nakken.

Smertelindring – kulde/varme eller medisinar kan brukast ved behov.

Kiropraktoren kan henvise til avansert bildediagnostikk

Dette kan vera viktig for å avklara om det er skadar i:

- Musklar og senar – for eksempel rifter eller betennelsar.
- Nerver og ryggmarg – for å utelukke alvorlege nerveskadar.
- Skiver i nakken – for å sjekka for prolaps eller slitasjeforandringar.
- Brot eller forkalkningar – for å vurdere eventuelle skadar på beinstrukturen.

Dersom nødvendig, kan kiropraktoren også henvise vidare til lege eller spesialist for vidare vurdering og behandling.

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 **henvise til avansert biletdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

Når bør du oppsøka hjelp?

Søk hjelp viss du har:

- Smerter som ikkje blir betre eller som aukar over tid.
- Smerter som strålar ned i armane, eller nummenheit/prikking i fingrane.
- Hyppig hovudverk eller svimmelheit knytt til nakken.

Kiropraktisk behandling kan bidra til å betra funksjonen, lindre smerter og gi råd om opptrening. Ta kontakt for ei vurdering!