

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpa



Skulderstivheit og smerter

– årsaker og behandling

Smerter i skuldrene er svært vanleg og kan ha fleire ulike årsaker. Kiropraktoren kan bidra til å diagnostisera og behandla slike plager.

All rørsle i armane er avhengig av god funksjon i rygg, skulderblad, kragebein og skuldre. Dersom skulderbladet ikkje beveger seg optimalt, kan det føre til feilbelastning og smerter i nakke, rygg, skuldre og armar over tid.

Vanlege årsaker til skuldersmerter

- ✓ Dårleg haldning og statiske arbeidsstillingar – langvarig arbeid med armane framfor kroppen, som ved PC-bruk, kan føre til muskelspenningar og feilbelastning.
- ✓ Overbelastning og repetitiv bruk – for eksempel ved tunge løft, snekring eller idrettar som svømming, handball og tennis.
- ✓ Betennelsar i musklar, sener eller slimposar – fører til smerter og redusert rørsle.
- ✓ Aldersrelaterte forandringar – forkalkningar, slitasje og degenerasjon kan påverka skulderfunksjonen.
- ✓ Skadar og traume – fall, slag og uhell kan gi akutte smerter eller langvarige plager.

Vanlege skulderdiagnosar

Muskelsmerter (skuldermyalgi)

Langvarig feilbelastning kan skape triggerpunkt i skuldermuskulaturen:

- ✓ Aktive triggerpunkt – gir konstant smerte.
- ✓ Latente triggerpunkt – gir smerte ved trykk, rørsle eller belastning.

For å betra skulderfunksjonen er det viktig å behandla leddlåsningar i nakke og rygg som bidreg til feilbelastning.

Senebetennelsar i skulderen

Betennelse i skuldansenene kan oppstå etter overbelastning eller gjentakande rørsler. Nokre vanlege diagnosar inkluderer:

- ✓ Supraspinatus-tendinitt – betennelse i supraspinatus-sena, ofte forårsaka av arbeid over hovudet.
- ✓ Biceps-tendinitt – betennelse i biceps-sena, som kan gi smerter i framsida av skuldera.
- ✓ Subakromial bursitt – betennelse i slimposen mellom skuldarsena og skulderbladet, som kan gi smerter ved løfting av armen.

Typiske symptom på skulderbetennelse:

- ✓ Skarpe smerter ved løfting av armane over skuldernivå.
- ✓ Smerter om natta, særleg ved å liggja på skuldera.
- ✓ Smerter i overarmen, eventuelt ned mot underarm og hand.
- ✓ Hovne, ømme og varme musklar.

Forkalkningar i skuldera

Langvarig betennelse og overbelastning kan føre til forkalkningar i senene, noko som kan gjera dei tjukkare og mindre fleksible. Dette kan synast på røntgen og gir typisk skarpe, intense smerter ved bevegelse. Forkalkningar kan og forårsaka senebetennelsar der forkalkningen fører til trogne forhold for sena (“impingement”).

Frossen skulder (adhesiv kapsulitt)

Ein betennelsestilstand i leddkapselen i skulderleddet. Oppstår spontant eller etter tidlegare skulderproblem.

- ✓ Fase 1: Sterke smerter og gradvis redusert rørsle.
- ✓ Fase 2: Smertene minkar, men skulderen er framleis stiv.
- ✓ Fase 3: Rørsla kjem gradvis tilbake (kan ta 1–2 år).

Akutte skulderskadar

Skulderskadar kan oppstå ved fall, kollisjonar eller idrettsskadar.

- ✓ Yngre personar får ofte kragebeinsbrot eller skadar i skulderleddet.
- ✓ Middelaldrande personar har oftare skadar i musklar og sener.
- ✓ Eldre personar, særleg kvinner med osteoporose, er meir utsette for brot.

Undersøking med medisinsk IR-kamera

For å kartlegga lokasjon og utbreiing av betennelsar bruker me medisinsk IR-kamera (infraraud termografi).

Fordelar med IR-kamera:

- ✓ Identifiserer betente område raskt.
- ✓ Gjer det mogleg å setja rett diagnose utan ventetid på MR.
- ✓ Gjer det lettare å tilpassa behandlinga etter betennelsens omfang.

Dersom vidare bilettdiagnostikk er naudsynt, kan kiropraktoren også henvise til MR eller røntgen.

Behandling av skuldersmerter

Målet med behandlinga er å redusera smerte, betra bevegelegheit og førebygga vidare plager.

- ✓ Kiropraktisk leddbehandling – for betre leddfunksjon i skulder, rygg og nakke.
- ✓ Bløtvevsbehandling – for å løyse opp spenningar i musklar og sener.
- ✓ Styrke- og rørsleøvingar – gradvis opptrening for å auka funksjonen i skuldera.
- ✓ Laserbehandling – brukt for å stimulera til betring av vev og redusere betennelse.

Laser- eller trykkbølge behandling for skuldersmerter

Me har god erfaring med bruk av laser og trykkbølge i behandling av skulderplager.

Fordelar med laserbehandling:

- ✓ Reduserer betennelse og smerte.
- ✓ Stimulerer blodsirkulasjon og celledyrking.
- ✓ Gir raskare tilheling av sene- og muskelpager.

Laser kan vera spesielt effektivt ved senebetennelsar, slimposebetennelse (bursitt) og frossen skulder.

Dette kan du gjera sjølv

- ✓ Bruk is eller kuldepakning i ca. 20 minutt på smertestaden.
- ✓ Unngå tunge løft og hald skuldra i mest mogleg smertefri rørsle.
- ✓ Bruk fatle dei første dagane ved sterke akutte smerter.
- ✓ Unngå å sova på den vonde skuldra og hald armane under skuldernivå.

Slik førebyggjer du skuldersmerter

- ✓ Unngå overbelastning og einsidige løft.
- ✓ Reduser arbeid i skulderhøgde og ta fleire pausar.
- ✓ Hald ei god haldning – skuldrene skal vera på plass.
- ✓ Varier rørslemønsteret og bytt arbeidsstilling ofte.
- ✓ Oppsøk kvalifisert hjelp i tide for å unngå langvarige plager.