

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Skoliose

– kva betyr det for ryggen din?

Skoliose er ei **skjeivhet i ryggrada**, der ho både kan bøya seg og/eller rotera sidevegs. Det er viktig å forstå at **skoliose ikkje er ein sjukdom**, men ei beskriving av korleis ryggrada ser ut.

Typar skoliose

Det finst ulike typar skoliose, avhengig av om krummingane kan rettast ut eller ikkje:

- ✓ **Funksjonell skoliose** – rettar seg når du sit eller ligg.
- ✓ **Strukturell skoliose** – forblir skjev sjølv når du ligg eller sit.

For å måla **graden av krumming** blir **Cobbs vinkel** brukt. Dette kan berre målast med røntgen.

Kven får skoliose?

Skoliose oppstår oftast i **barne- eller ungdomsåra**, spesielt i puberteten når kroppen veks raskt. Sterkare krumming er meir vanleg hos **jenter enn gutar**.

Viss skoliose oppstår etter at skjelettet er ferdig utvikla, kjem det oftast av **smerter eller feilbelastning**, og kan vanlegvis behandlast.

Funksjonell skoliose

Dette er **mild skoliose** med ei krumming på mindre enn **15 grader**. Årsaker kan vera:

- ✓ Ulik beinlengde
- ✓ Vridd eller skeivt bekken

Dette er like vanleg hos gutar som jenter.

Strukturell skoliose

Dette er ein **medfødd eller utvikla skoliose**, ofte på grunn av ujamn vekst av ryggvirvlane.

- **Idiopatisk skoliose** – ca. **75–80 %** av tilfella har ukjend årsak.
- Kan òg oppstå etter **brot i ryggvirvlar eller nevrologiske sjukdommar**.

Ryggrada prøver ofte å **kompensera for skjevheita**, noko som kan føre til ei ekstra kurve, kjent som **S-forma skoliose**. I nokre tilfelle kan det òg oppstå rotasjon av ryggraden.

Smertefull skoliose

Nokre får **midlertidig skoliose på grunn av smerter**, ofte etter:

- ✓ Ryggskadar
- ✓ Isjias
- ✓ Muskelspanningar

Dersom spenningane ikkje blir behandla, kan det oppstå **strukturelle problem** over tid.

Vanlege situasjonar der dette skjer:

- Hos vaksne: ved tungt arbeid, t.d. **skifte av vinterdekk**.
- Hos barn og ungdom: etter **fall på leikeplassen eller idrettsskadar**.

For å unngå varig skoliose, bør denne typen skjevstilling behandlast tidleg av kiropraktor.

Ryggen si oppbygging og aldring

Ryggraden har naturlege krummingane sett frå sida, som bidreg til **støtdemping**. Mellom kvar ryggvirvel ligg skiver som blir **tørrar med alderen**, noko som kan føra til **slitasje**.

Dårleg haldning, **osteoporose**, eller ein eksisterande skoliose kan forsterka desse aldersrelaterte endringane, noko som kan gi smerter i ryggen.

Korleis kan kiropraktoren hjelpe deg?

- ✓ **Forbetra bevegelegheit i ryggraden** – kiropraktoren behandlar ledda for å betra fleksibiliteten og minska stivheit.
- ✓ **Redusera muskelspanningar** – dette kan gi betre haldning og mindre smerter.
- ✓ **Hindra progresjon av skoliose** – i nokre tilfelle kan behandling bidra til å stoppa vidare utvikling av skjevheita.
- ✓ **Balansera nervesystemet** – ved manipulasjon av nakken kan reflekssystema påverka heile ryggraden.

Dersom skoliose skuldast **vridde bekken eller beinlengdeforskjell**, kan kiropraktoren hjelpe med å **rette opp** desse ubalansane.

Skoliose i familien? Oppsøk hjelp tidleg

Det er sterk samanheng mellom skoliose hos foreldre og barn. **Tidleg behandling** kan bidra til å stoppa vidare utvikling av krummingane.

Viktig å hugsa:

! Enkelte tilfelle av skoliose krev **operasjon**, spesielt ved store krummingane frå ung alder. Desse pasientane blir følgde opp av ortoped eller barnelege.

! Hos vaksne kan kiropraktisk behandling ikkje retta opp ryggraden, men kan **reducere smerter og førebyggja stivheit**.

Når bør du oppsøka kiropraktor?

- ✓ Dersom du eller barnet ditt har **rygg smerter eller asymmetri i ryggen**.
- ✓ Dersom du vil førebyggja smerter og stivheit ved **eksisterande skoliose**.
- ✓ Dersom du vil ha ei vurdering av **bekken, haldning og beinlengde** for å sjå om ryggen belastast skeivt.

Godt råd:

Unge og vaksne bør sjekka ryggen sin hos kiropraktor for å sjå om vi kan hjelpa med betre funksjon og førebygging av ryggplager.