

NAKKESMERTER

Nesten 50% av alle pasienter hos kiropraktor kommer pga nakkesmerter-nakke relaterte problemer.

Nakkens funksjoner er kompliserte og spiller en helt sentral rolle i bevegelsesapparatet. Finmekanikken i nakken består av et intrikat samspill mellom ledd, følsom dyp muskulatur og store deler av nervesystemet. Vi er derfor helt avhengig av at nakkens finmekanikk er intakt for å holde balansen, utføre presise bevegelser og orientere oss etter sanseintrykk fra syn og hørsel.

Akutte nakkesmerter:

Årsaker

Oppstår oftest som resultat av underliggende årsaker, feilfunksjoner til nakken som har utviklet seg over tid

Anspenhet pga stress, intens konsentrasjon over tid, irritasjon, støy, lysforhold osv. Ugunstige arbeidsstillinger, statisk og ensidig arbeid

Trekk, spesielt fra ene siden (sjåfører med åpent vindu)

Gal liggestilling (sovne på sofaen), maveleie

Nakkekink:

Kan ofte våkne med dette om morgenen, oppstår akutt, markerte smerter og ofte stor muskulær aktivitet.

Intense smerter første 1-2 dager som gradvis så avtar. Stivheten kan vedvare over flere uker/ måneder.

Kroniske nakkesmerter

Smerte som har vedvart over 3 måneder betegnes kroniske. Oppstår oftest som følge av kronisk over-feilbelastning eller nakkeskade. Kroniske nakke smerter utvikler gjerne et sammensatt smerte/symtom bilde med; nakkesmerter, smerter mellom skulderblader, utstrålende smerter til skulder og arm, prikking og nummenhet i armer og fingre, svimmelhet, hodepine ansiktssmerter, nedsatt konsentrasjon, økt tretthet og søvnforstyrrelser

Nakkeskader (whiplash)

Nakkeskader oppstår når nakken utsettes for en ytre kraft eller ulykke, vanlige skademekanismer er nakkeslengskade etter påkjørsel bakfra, fall og idrettskader, slag mot hodet eller ansikt osv.

Tidlig konsultasjon hos kiropraktor kan redusere senvirkninger. Ofte vil behandlingen bestå av råd/ ergonomi- øvelser.

Cervikogenhodepine

En form for hodepine som skyldes låsninger i nakkens øverste ledd som gir hodepine, nakkesmerter og stram muskulatur øverst i nakken.

Cervicobrachialgi

Når nerverøttene nederst i nakken kommer i knip som følge av skiveprolaps og/eller forkalkninger som følge av slitasjeforandringer kan det oppstå intense smerter ut i armen på samme måte som en kan få isjias fra korsryggen.

Når du bør oppsøke en kiropraktor

Etter nakkeskade: Tidlig konsultasjon kan redusere senvirkninger.
Ved nakkesmerter; spesielt når du ikke blir raskt bedre, eller du lurer på om noe er galt med nakken.

Kiropraktoren kan henvise til til nødvendig røntgen undersøkelse, CT eller MR eller henvise til spesialister viss dette er nødvendig

Kiropraktisk behandling av nakkesmerter

De fleste nakkesmertepasienter har god nytte av kiropraktorbehandling. Kiropraktoren anvender hovedsakelig hendene i selve behandlingen og bruker en rekke metoder og teknikker for å gjenopprette normal funksjon i ledd, muskler, bindevev og nervesystem:

- Spesifikk leddbehandling
- Tøyninger
- Muskulære teknikker
- Nevrologiske teknikker
- Stabiliserende trening
- Øvelser, råd og veiledning

Når du har nakkesmerter:

Kontakt din kiropraktor for råd.

kalde omslag (is)-betennelses dempende tabletter ved akutt nakkekink.

Hold nakken varm ellers.

Akutte nakkesmerter er sjelden alvorlig, bare smertefullt.

Hvil nakke (smertefri stilling) noen ganger iløpet av dagen