

SKULDERSMERTER

Smerter i skulderen er svært vanlig og kan ha flere forskjellige årsaker som kan diagnostiseres og behandles hos kiropraktor.

Alle armbevegelser er avhengige av en god, normal rytmisk bevegelse mellom skulderblad, rygg, krageben og skulder. Dersom skuldermekanikken ikke fungerer, vil dette gi feilbelastninger i nakke, rygg, skuldre og armer.

Skulderbladenes stilling og støttemuskulatur spiller en spesielt viktig rolle ved alle armbevegelser. Ensidige arbeidsstillinger gjør at armene lett blir holdt litt ut fra siden av kroppen med runde, fremoverbøyde skuldre. I denne stillingen mister skulderbladet sin muskulære støtte.

Over tid kan det lett oppstå betennelse og slitasjeforandringer i sener og ledd.

DE VANLIGSTE SKULDERDIAGNOSENE:

Muskelsmerter (skuldermyalgi)

Den vanligste årsaken, oftest pga feilbelastning over tid, gir triggerpunkter til muskulaturen. Gir ofte aktive triggerpunkter som gir smerter fjernt fra det aktuelle nivå (referet smerte).

Akutte skulderskader

Sees oftest innen idretter med risiko for fall og kollisjoner

Ved fallskader hos yngre mennesker, er det kravebensbrudd som dominerer.

Hos ungdom og yngre voksne er det skader i acromioclavicularleddet (leddet mellom krageben og skulderblad) samt skulderluksasjon

(skulderen ute av ledd) som er vanligst. Middelaldrende vil oftest få skader

i skulderapparatets (skulderbuen) muskler og sener. Hos eldre dominerer bruddskadene.

Dette gjelder spesielt kvinner som er osteoporotiske(benskjøre).

Senebetennelse i skulderen (Supra- og infraspinatustendinitt)

Hovedstabilisatorene til skulderleddet, del av rotatorcuffen.Ved betennelse til senene som da blir tykk og hoven, kan senen komme i klem spesielt når armen

løftes over hodet (impingment syndrome). Mellom den store

skulderkappemuskelen (deltoideus) og rotatorcuffen ligger en slimpose

som smører bevegelsen mellom muskellagene. Denne kan også bli betent og dette kalles subacromial bursitt.

Vanlige symptomer ved senebetennelse/impingement:

skarp smerte i skulderen når en løfter armen sideveis og opp, særlig over skulderhøyde, smerter om natten, spesielt ved ligging på skulder.

verk i overarmen rett nedenfor skulderen, noen ganger helt ned i underarm og hånd.Hoven, varm og øm muskulatur.

Forkalkninger i skulderen

Arrvev og forkalkninger langs senen som blir fortykket, pga langvarigbetennelse og overbelastnin. Forkalkningene kan sees på røntgenbilderog gi opphav til kronisk impingement syndrom.

Frossen skulder

Betennelse i skulderleddets leddkapsel som ofte oppstår spontant, er svært smertefull den første tiden samtidig som skulderleddet tilstivnes og vanskeliggjør løft av armen. Etter hvert avtar smertene, men skulderleddet er fortsatt stivt i mange måneder. De fleste blir bra etter hvert og får bevegeligheten tilbake i løpet av 1-2 år!

Kiropraktisk behandling

Ved skulderplager vil kiropraktoren både behandle skulderen lokalt for å dempe smerte, redusere betennelsen og øke blodtilførselen, samt gjenopprette normal bevegelse i nakke, skulderblad, krageben og skulderledd. Bøtvevsbehandling- triggerpunkt behandling- tøyninger er viktige behandlings metoder. Skulderplager oppstår ofte som et resultat av feil/overbelastning over tid, redusert muskel stabilitet til skulder- skulderblad. Det er derfor viktig med en grundig holdnings-bevegelses analyse av skulder-skulderblad for å påvise svakheter her. Ergonomi - øvelser vil være en viktig del av behandlingen.

Ved alle skulderdiagnosene er det svært viktig å fjerne årsaken til feilbelastning ved å fjerne leddlåsninger i nakke og rygg og balansere muskulaturen for å sikre et normalt bevegelsesmønster.