

SMERTER TIL BRYSTKASSE- BRYSTRYGG

Smertene mellom skulderbladene er vanlige og er oftest helt ufarlig. Stress, anspenthet og dårlig holdning (livsstilsrelatert og provosert) er vanligste årsaker. Smertene sprer seg ofte opp til nakken, ut i skuldre og armer eller frem til brystet. Brystsmertene har oftest andre årsakssammenhenger enn hjertelidelser, som feks muskelspenninger- låninger til brystryggen.

Vi har alle naturlig nok stor respekt for brystsmertene av frykt for hjerteproblemer. som blir undersøkt med tanke på hjertesykdom har faktisk en hjertelidelse. Heldigvis har oftest brystsmertene mer ufarlige årsaker som muskelspenninger og låste ledd i brystryggen. Frykt for alvorlig sykdom forsterker muskelspenninger og øker smerteopplevelsen. En ond sirkel oppstår.

Skal jeg oppsøke lege eller kiropraktor?
Hjerte eller brystryggen?

Hvis du har ett eller flere av symptomene under, eller har høy risiko for hjertesykdom bør søke legehjelp:

Klassiske varselstegn på et hjerteinfarkt eller angina:
Sterke, klemmende smerter ofte i et bånd rundt brystet
Smerten kan stråle opp til nakken og ut i armen, vanligvis i den venstre siden, men også i den høyre
Pustevansker, klam, blek og svettende, høy puls
Forverres ved fysiske anstrengelser
Angina varer ofte bare noen minutter, et infarkt vanligvis mer enn 30 min.

Risikofaktorer for hjerteinfarkt eller angina:
Røyking, alder over 50 år, diabetes
Kjente hjerte-kar-problemer som f.eks. høyt blodtrykk
Hjerte-kar-problemer i nær familie

Hvis du derimot ikke har tegn på hjertesykdom eller allerede har vært undersøkt av lege uten at dette er påvist, ta kontakt med kiropraktor som er ekspert i å finne ut om årsaken til smertene ligger i muskelskjelettsystemet. Hvis kiropraktoren mistenker at smertene skyldes andre årsaker, for eksempel i fordøyelsessystemet, luftveier eller hjertet, vil du bli henvist til videre undersøkelser hos lege hvis nødvendig.

Vanlige tegn dersom brystsmertene kommer fra muskel- og skjelettsystemet:

Skarpe, krampaktige smerter i brystet, ofte på siden
Smertene stråler fra ryggen frem mot brystet.
Konstant verk som kan vare i timer eller dager
Forverring ved bruk av armer, nakkebevegelser eller ved dyp innpust
Smertene varierer med kroppsstillingen

Tidligere plager med rygg og nakke

Smerteårsaker i muskel- og skjelettsystemet:

Akutte feilfunksjoner(leddlåsninger) i leddene mellom ribben og ryggsøyle.

Øm og stram muskulatur i bryst og brystkasse

Dårlig holdning som låser pusten

Stress, anspenhet og ensidige arbeidsstillinger

Angst og depresjon påvirker holdning, pust og smerteopplevelse

Ribbensbrudd

Skiveprolaps i nakken

Kompresjonsfrakturer og osteoporose (benskjørhet)

Kiropraktisk behandling

Kiropraktorens viktigste oppgave vil alltid være å utelukke alvorlige årsaker til smerten som krever legebehandling.

Oftest rask bedring vha kiropraktisk behandling. Kiropraktoren bruker ulike behandlingsmetoder som;

Spesifikk leddbehandling av stive og smertefulle ledd

Løsgjøring av stram og smertefull muskulatur, holdningskorreksjon

Råd om arbeidsteknikk og pusteteknikk

Bevisstgjøring av eventuelle psykiske årsakssammenhenger