

ISJIAS

Isjiasnerven er kroppens lengste nerve. Den er en stor, tykk nerve som egentlig er en samling av lange nervetråder som starter i nedre del av korsryggen, går gjennom bekken og sete til baksida av lår og legg, og ender opp fremme i tærne. På vei nedover forsyner den mange forskjellige strukturer, blant annet muskler, sener, leddbånd, ledd, blodårer og hud.

Vanligste årsaker til isjias

Når isjiasnerven blir irritert/ eller kommer i press oppstår det isjias smerter
Skiveprolaps, forkalkninger - slitasje kan være årsaken.

Du behøver ikke ha isjias selv om du har prolaps!

Mange går imidlertid rundt med prolaps i korsryggen uten å være det minste plaget, og en frisk nerve tåler en god del trykk uten at betennelse oppstår.

Vanlige symptomer

Smertene følger isjiasnerven på baksida av låret og leggen, og helt ned i foten, det følger ofte med en prikking eller nummenhet i huden på fot og legg. Nervesmertene er skarp, intens og veldefinert, ofte beskrevet som en "elektrisk strøm" eller et "tak" inne i benet.

Det kan være vanskelig å gå på tærne eller hælene, fordi trykket på nerven kan lamme fot- og leggmuskulatur.

Ved nevrologisk undersøkelse kan noen av refleksene være svakere eller borte, følsomheten i huden redusert og du kan miste kraft i enkelte muskelgrupper. Det er ofte vondt å strekke foten helt ut, og det gjør vondt når du bøyer deg fremover. Det er ofte vondt å sitte.

Utbredelse og varighet

Mellom 5-10 % av pasienter med rygg smerter har isjias

Gravide er mer utsatt for å få isjias.

Isjias er svært plagsomt og ofte langvarig; 80 % blir bra uten operasjon i løpet av 3 måneder. Langtidssykmelding er ikke uvanlig.

Bare 5 % av pasienter med skiveprolaps og isjias blir operert.

Når du bør oppsøke en kiropraktor

Når du opplever utstrålende smerter til beinet. I de fleste tilfellene er det ikke isjias som er problemet (ekte isjias) men heller isjalgia (falsk isjias). Årsaken kan da være leddlåsninger i korsryggen, muskelknuter og senefestebetennelser i setet og rundt hoften, låsninger i bekkenleddene eller skader i mellomvirvelskivene. Når muskulatur og ledd blir tilstrekkelig irritert eller betent, vil smerten spre seg nedover

Kiropraktisk behandling av isjias

Kiropraktorer behandler isjias. Isjias diagnostiseres best ved en klinisk nevrologisk undersøkelse hos kiropraktor. Prolaps kan ikke ses på vanlige røntgenbilder. Kiropraktoren kan henvise til CT- og MR-undersøkelse. CT og MT bilder gir en relativt god fremstilling av mellomvirvelskiver og nerver, og er i mange tilfeller et viktig supplement til den kliniske undersøkelsen.

Kiropraktiske behandling av isjias går ut på å forbedre bevegeligheten i leddene rundt isjiasnerven. Dermed forbedres blodsirkulasjonen slik at reparasjonsprosesser i nerve og skive stimuleres og opphopede slaggstoffer som irriterer nerven blir fraktet bort.

Isjias forebygges best i dagliglivet gjennom aktivitet og bevegelse som opprettholder normal funksjon i ryggens muskler, ledd og skiver. Har du problemer med ryggen kan det oppstå akutt forverring i form av isjias. Ta derfor ryggen din på alvor og ikke vent med å oppsøke hjelp hos kiropraktor. Bruk sunn fornuft ved store og tunge belastninger, ikke løft over evne.

Operasjon?

Bare 5 % av de som får isjias må opereres: Kun ved vannlatingsforstyrrelser som skyldes at også blæren er lammet skal det henvises til operasjon umiddelbart.

Du skal også vurderes for operasjon hvis du har utholdelige smerter som ikke lar seg lindre, eller har store lammelser i fot og ben som forverres.

Kiropraktoren vil henvises til operasjon når dette er aktuelt.

Mange blir imidlertid friske mens de venter på en planlagt operasjon.