

SMERTER I NAKKE OG SKULDERLÅG

Diagnosen

Mange har en ide om hvad der er galt, når de oplever smerter fra nakken: Der er en nerve i klemme. Der er noget der sidder skævt. Jeg har myoser i nakken. Jeg har slidgigt i nakken. Jeg har diskusprolaps i nakken.

Langt hen ad vejen er det de samme mekanismer der smerter, hvad enten man har langvarige eller kortvarige smerter eller man har milde eller kraftige smerter. Smerterne kommer på grund af spændinger i nakkens facetled der sørger for bevægelse af hoved, samt spændinger i nakkens muskler. Ved akutte smerter er den rigtige diagnose: Et hold i nakken. Er smerterne længerevarende er den bedste betegnelse: At man har længerevarende smerter fra nakkens led og muskler.

Derudover kan bruskskiven mellem nakkehvirvlerne give smerter. Det klassiske her er en diskusprolaps i nakken, der giver føleforstyrrelser, nedsat styrke eller nedsatte reflekser i armen. Der kan også være mindre buler på bruskskiven, som kan give smerter der minder om en diskusprolaps, dog uden der er ændringer i følesans, styrke eller reflekser i armen. I sjældne tilfælde kan smerterne skyldes en bagvedliggende lidelse.

Årsagen

Ovenstående fortæller noget om hvad der gør ondt, men fortæller ikke noget om årsagen til at led, muskler og bruskskive giver smerter. Årsagerne er mange: overbelastning, kraftige vrid, piske-smæld, arbejdsforhold, arvelige faktorer, medfødte skævheder af ryggen, øgede eller mindskede krumninger af ryggen. Nogle gange ligger der flere

årsager bag, som tilsammen giver smerter. Mange gange er det derfor svært at finde en konkret årsag til problemet. Ved et simpelt nakkehold som opleves for første gang, er den konkrete årsag ikke så vigtig, da det sjældent ændrer på behandlingen. Ved et simpelt nakkehold som responderer godt på behandling skal man fortsætte med at leve som man plejer. Ved tilbagevendende gener må man prøve at kortlægge årsagerne, da disse kan bruges til behandling og forebyggelse af problemet.

Behandling

Kiropraktoren er specialist i undersøgelse og behandling af smerter i bevægeapparatet, herunder nakkesmerter. Gennem en sygehistorie og undersøgelse kan den rigtige diagnose sættes. Nogle gange skal der tages et røntgenbillede eller henvises til yderligere undersøgelser for at komme nærmere den rigtige diagnose. Kiropraktoren vil ofte anvende en ledfrigørende behandling, som søger at øge bevægeligheden i området, samt mindske smerterne. Behandlingen suppleres med stræk eller massage af omkringliggende muskler, samt vejledning i selvbehandling. Længerevarende gener kræver ofte opfølgning for at kortlægge og ændre årsagerne til smerterne, samt at forebygge generne oftest gennem træning.

*Henrik Frederiksen,
Kiropraktor*



De nye hold 2008

Eftermiddagshold opstart april 2008:
Mandag og torsdag 16.30 – 17.30

Formiddagshold opstart snarest:
Onsdag og fredag 9.00 – 10.00

Egenbetaling: Kr. 1.200,-
Se mere på www.retryg.dk eller ring på tlf. 9742 7700

Bruno Christiansen · Henrik Frederiksen · John B. Madsen



*Kiropraktisk klinik
Holstebro*

Kiropraktisk Klinik
Skivevej 28 7500 · Holstebro · Tlf. 9742 7700
www.retryg.dk

Mandag og torsdag kl. 10.00 – 18.00
Tirsdag og onsdag kl. 8.00 – 15.00
Fredag kl. 8.00 – 16.00