

SØNDAG

KRYSSORD:
«UKEN SOM GIKK»

Foto: REUTERS

Wolverhampton 0
Manchester City 3

Erling Braut
Haaland

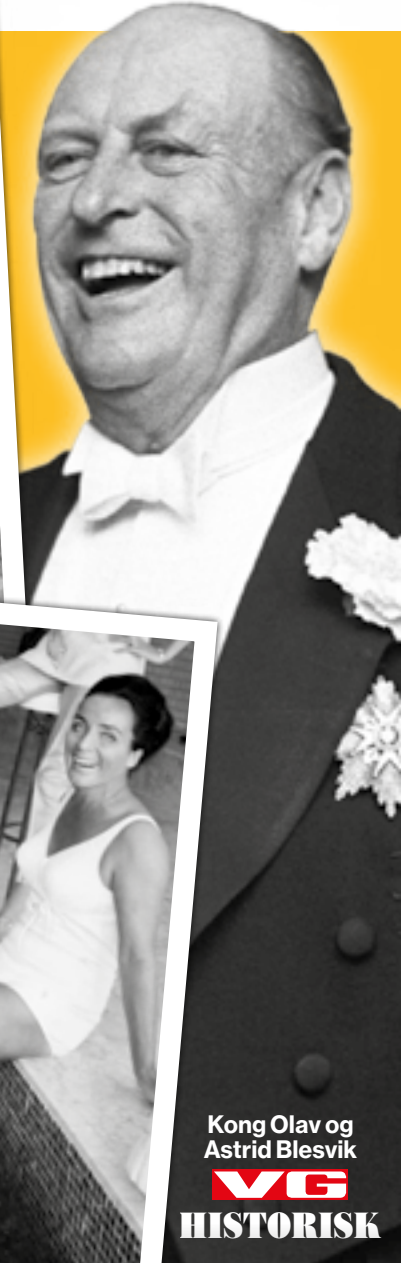
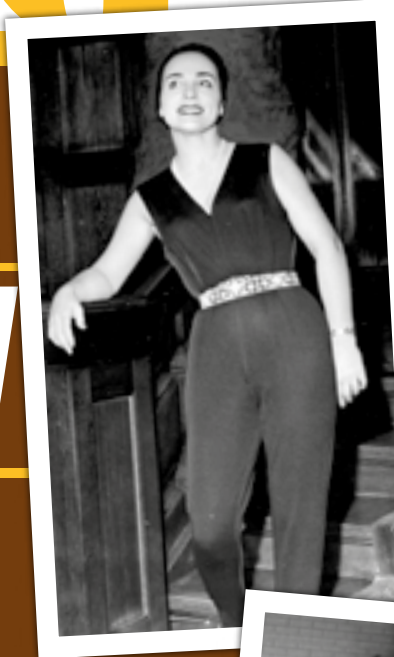


**PEP OM HAALAND:
– HAN MÅ
SPILLE SLIK
HAN VIL**

●SPORTEN

**RYKTE-
FLOMMEN
SLOTTET
VILLE STOPPE**

●SIDE 26, 27, 28, 29, 30 og 31



Kong Olav og
Astrid Blesvik

VG
HISTORISK



VG **FINN KODEN – VINN GULL & JAC**

NR. 257 ● SØNDAG 18. SEPTEMBER 2022 ● UKE 37 ● KR. 40,00 ● Dørsalg kr. 40,00

Bli kvitt nakke- smerter

DE VANLIGSTE ÅRSAKENE
DE BESTE BEHANDLINGENE

●SIDE 22, 23, 24 og 25

7 052961 609498

Foto: iSTOCK

Bli kvitt nakkesmertene!

- Årsakene
- Diagnostiseringen
- Behandlingsmetodene



Av HANS PETTER TREIDER

Smerter i nakken kan oppstå som følge av en brå bevegelse, og gå over av seg selv. Men de kan også bite seg fast og skyldes stress, traumatiske opplevelser i oppveksten eller være tegn på underliggende sykdom.

Føles smerten i nakken som om den skyter ut i armene? Opplevs den mer som brennende? Eller kanskje stikkende, spesielt når du beveger deg?

Hver av disse beskrivelsene kan være symptomer på ulike plager og sykdommer. Vi skal komme tilbake til hva de kan fortelle oss, og hvordan man kan få bukt med dem, men først noen dystre tall og spådommer:

Godt over én million nordmenn rammes hvert år av smerter i korsryggen og nakken, og disse plagene utgjør den største årsaken til såkalt ikke-dødelig helsetap her i landet. Kostnadene er estimert til 165 milliarder kroner.

Disse tallene ble hentet inn og bearbejdet av Oslo Economics på oppdrag fra Norsk Kiropraktorforening rett før coronapandemien brøt ut. Nå er vi forhåpentligvis godt rustet til å håndtere en eventuell ny bølge av covid-smitte, men noen av «følgesykdommene» som pandemien brakte med seg, er langt fra over: Dårlege sittestillinger på provisoriske hjemmekontorer, treningsrutiner som ble lagt i grus på grunn av stengte helsestudioer, og ikke minst en økning av angst og depresjon, kan gi seg utslag blant annet i smerter i nakken.

Pandemien førte til et økt trykk hos kiropraktorene. Mindre fysisk aktivitet og økte bekymringer er noe av det som trigger slike plager. Men det økte trykket har ikke vedvart, og det er bekymringsfullt, ikke minst siden omfanget av denne type muskel- og skjelettplager neppe har gått ned. Jeg frykter at noe av forklaringen kan være av økonomisk karakter: Når mange nå opplever en usikker økonomisk tid, sparer man inn

der man ser en mulighet. Da blir helsen ofte en salderingspost.

Det forteller Espen Ohren som har 25 års erfaring som kiropraktor, og som også er styreleder i Norsk Kiropraktorforening.

Dette kan symptomene bety
Både leger og kiropraktorer har den nødvendige fagkunnskapen for å kunne stille en diagnose på smerter i nakken. Når de gjelder de foran nevnte symptomene, og hva de kan bety, forteller kiropraktor Espen Ohren følgende:

● En smerte som kommer skytende fra nakken og ut i armene, forteller ham at



KIROPRAKTOR:
– Mindre fysisk aktivitet og økte bekymringer er noe av det som kan trigge nakkeplager, forteller kiropraktor Espen Ohren.

Foto: NORSK KIROPRAKTORFORENING

årsaken kan stamme fra prolaps i nakken med nervepåvirkning.

● En brennende smerte på et lokalt sted i nakken, vil få ham til å tenke i retning av betennelser og/eller irritert vev.

● Stikkende smerter på et lokalt sted mens man er i bevegelse, mener kiropraktoren kan skyldes problemer med ledd og/eller muskler. I tillegg er det et fjerde smertebilde:

● Vondt flere steder eller over et større område, uten at man klarer å definere det helt presis.

– I dette siste tilfellet, ville jeg tenkt at smerten helt eller delvis er påvirket av andre faktorer, ofte av psykososial art, forteller Espen Ohren, og understreker at diagnostiseringen ovenfor er generell og ment som eksempler.

Smertefulle bekymringer
Men hvordan kan det ha seg at bekymringer for økonomien, jobben, verdenssituasjonen – eller at ekteskapet knaker i sammenføyningene, for den saks skyld – manifesterer

← seg i form av fysiske «vondter», ofte i nakken?

Kiropraktor Espen Ohren forklarer:
 – Bekymringer og/eller mentale utfordringer som vi baler med, setter i gang kjemiske reaksjoner i kroppen. Stresshormoner frigjøres. Disse er en del av kroppens forsvarssystemer og aktiveres når vi føler oss utrygge. Kroppen går på høygir, vi er konstant på alerten, vi spenner oss og blir fortere stive og støle. I tillegg vil psykiske utfordringer påvirke det ikke-viljestyrt nervesystemet vårt, som igjen skrur på den ikke-viljestyrt muskulaturen. Når denne muskulaturen strammer seg til, hjelper det ikke å si «slapp av, ta det med ro», eller å gjennomføre noen tøyeøvelser, for dette er noe vi ikke har kontroll over selv. Resultatet er for eksempel høye skuldrer, spenningshodepine, eller vondt i nakken.

– Så dersom du avdekker psykiske årsaker til nakkesmertene, er det ikke kiropraktoren som er korrekte behandler, men for eksempel en psykolog?

– Ja, det kan det godt være. Jeg diskuterer jevnlig denne muligheten med pasientene. Noen ønsker å bli henvisst videre for å få hjelp med de mentale utfordringene de sliter med. Kiropraktorer har de samme rettighetene til å henvise videre, og også til å sykmelde, på samme måte som legene har, orienterer Espen Ohren.

Den viktige pasientpraten

Marte Kvittum Tangen er leder i Norsk forening for allmenntidrett og har fastlegepraksis på Tynset, en praksis hun i forbindelse med ledervervet har permisjon fra. Hun er enig med kiropraktor Espen Ohren i at en psykolog kan være riktig å koble inn i enkelte tilfeller.

– Det er ingen tvil om at tanker og bekymringer kan gi seg utslag i kroppslige symptomer, for eksempel i form av nakkesmerter. Derfor er det viktig å kartlegge både den fysiske og psykiske tilstanden hos en pasient, og behandle begge deler. Jo bedre kjennskap til pasienten og vedkommendes sykehistorie, desto bedre er det også – inkludert oversikt over blodprøver, epikriser fra andre behandlere, tidligere røntgenvar og medisiner i bruk, understreker hun.

I likhet med Ohren, har også Kvittum Tangen et stort fokus på praten med pasienten før de fysiske undersøkelsene tar til.

– Det har alltid vært det viktigste arbeidsredskapet i enhver form for diagnostisering. Svarene jeg får når jeg ber pasienten beskrive smertene, fortelle hvor lenge de har vart, om de opplever stråling eller hodepine i tillegg til nakkesmertene, og om de har hatt lignende smertene tidligere, er informasjon jeg tar med meg videre når jeg starter de fysiske undersøkelsene, forteller hun.

Hvis problemet sitter i muskulaturen, foreslår hun ulike former for fysisk aktivitet.

– Dette klarer mange pasienter å gjennomføre uten at man trenger hjelp fra andre, forteller hun.

– Så du henviser ikke til kiropraktor?

– Nei, det er ikke lenger slik at det er nødvendig med henvisning fra lege. Jeg tenker nok litt annerledes om årsaksforhold og har liten tro på teorier om låste ledd og feilstillinger. Derimot hender det jeg henviser til fysioterapeut. Jeg har blant annet god erfaring med det som kalles psykomotorisk fysioterapi, forklarer Marte Kvittum Tangen.

Kropp og sjel i sammenheng

Kjerstin Fet Vindenes er leder av faggruppen for psykomotorisk fysioterapi i Norsk Fysioterapeutforbund og i tillegg fysioterapeut ved Ålesund Psykomotoriske Fysioterapisenter. Hun forteller at psykomotorisk fysioterapi handler om å øke bevisstheten rundt egen kropp og det livet man lever. Behandlingen kan bestå av massasje, berøring, bevegelse og – ikke minst – samtaler rundt eget liv der sosial situasjon, fysisk og psykisk helse, oppvekst, søvnmønstre og fordøyelse er noen av temaene det er naturlig å komme inn på.

– Målet er å finne opphavet til «vondtene», og dra dem opp ved roten: Hva er det du har opplevd i



FLERE ÅRSAKER: Nakkesmertene behøver ikke å ha en fysisk årsak. Blant annet kan livssituasjonen spille inn. Foto: ISTOCK

livet ditt som gjør at disse problemene stadig vender tilbake? Kan det skyldes mobbing? Har du vært utsatt for overgrep eller trakassering? Hendelser som dette kan gi seg utslag i form av smerter i for eksempel nakken senere i livet.

– Snakker vi da om mange år etter at det har skjedd, og selv om man tror at dette er noe man har bearbeidet og lagt bak seg?

– Ja, i høyeste grad. Slike opplevelser kan etablere en muskulær beredskap som gjør at kroppen alltid vil være på vakt. Erfaringene blir liggende i underbevisstheten som spor som vanskelig lar seg slette, opplyser Marte Kvittum Tangen, som er leder i Norsk forening for allmenntidrett.

Hun legger til at mange av pasientene som søker seg til psykomotorisk fysioterapi har vært innom en lang rekke andre behandlingsformer før de kommer hit.

– Behandlingene de hittil har fått, har gjerne hatt en effekt i en periode, før plagene og smertene sakte, men sikkert har vendt tilbake. Vår erfaring viser at når man setter smertene inn i en større kontekst, øker sjansene for en behandling som gir varige resultater, understreker Vindenes.

Det hender at Kjerstin Fet Vindenes samarbeider med kiropraktorer i prosessen med å få en pasient smertefri, på lik linje med manuellterapeuter og andre fysioterapeuter. – Ja, jeg har noe erfaring med kiropraktikk. For eksempel i tilfeller der en nakke eller brystkasse har låst seg, og ikke lar seg omstille. Fortsetter man i samme spor som tidligere, vil man fort havne i en evig runddans med stadig symptomlindrende behandling for å få bukt med de verste smertene, mener Vindenes.

Grepene du kan ta

Psykomotorisk fysioterapi har som mål å

være hjelp til selvhjelp. Fysioterapeut Kjerstin Fet Vindenes er overbevist om at mange vil kunne leve sine liv med langt mindre smerter i muskler og skjelett med en økt bevissthet.

– Ofte er det også lite som skal til: Sitter du med kryssede ben og stramme lår- og setemusler? Da er det vanskelig å puste med magen. Sitter du helt frempå stolsetet? Sett deg godt tilbake og ta i bruk ryggstøtten. Er du ett hundre prosent fokusert på møtet du er på? Bruk én prosent av oppmerksomheten din til å fokusere på skuldrene dine: er de heist opp, så sorg for at du senker dem.

Enkelte av oss kvinner er livredde for å ha dobbelthake, og vi tipper nakken litt bakover. På kort sikt gir det muligens en noe mindre synlig dobbelthake. Men på lengre sikt kan det gi økte spenninger – både på halsen og i nakken, advarer Vindenes og mener følgende øvelse demonstrerer hvor lite som skal til for å oppnå en betydelig forbedring:
 – Bit tennene sammen og press tungen opp

i ganen. Slik sitter vi ofte når vi er stresset. Og vi gjør det helt ubevisst. Det skaper spenning, blant annet i nakken. I tillegg blir pusten vår langt fra optimal. Slipp tungen ned, ha litt åpning mellom tennene og slipp pusten ned i magen. Merker du hvordan spenningen slipper taket nærmest umiddelbart? Dette er enkle grep, koster ikke en krone, og vil være med på å gjøre hverdagen bedre for mange, mener Vindenes.

Det evige mantraet om at trening er løsningen på alle livets utfordringer, mener Vindenes også bør komme med en fotnote:
 – Selvsagt er en sunn og trent kropp det beste. Men ikke glem at kroppen og muskulaturen også trenger hvile. Den trenger tid til å gjøre absolutt ingen ting. Og det samme gjør hodet vårt. Ta deg tid til å lande, tid til å koble helt av. Legg bort øreproppene. Stillhet er medisin, mener fysioterapeut Kjerstin Fet Vindenes.

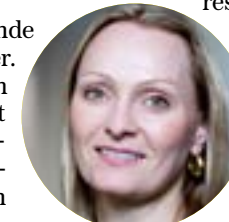
Underliggende sykdom

Men vi skal ikke glemme at smerter i nakke-regionen også kan også være et symptom på underliggende sykdom. Kiropraktor Espen Ohren forklarer:

– Det kan være et begynnende hjerteinfarkt, særlig hos kvinner. Kvinner har en større variasjon av symptomer på et hjerteinfarkt enn det menn i stor grad opplever. Smertene vil i de fleste tilfellene oppstå brått, uten at man har noen god forklaring på det.

Ulike revmatiske lidelser kan også gi seg utslag i nakkesmerter. Det gjelder blant annet:
 ● Polymyalgia revmatika (PMR) som blant annet gir muskelsmerter og stivhet, og som hovedsakelig rammer den eldre deler av befolkningen.
 ● Revmatoid artritt (RA), også kalt leddgikt.

med hodesmerter kan være symptomer på et halskar som har forsnævring eller fortettinger, og med redusert blodsirkulasjon i nakken som konsekvens. Dette vil kunne resultere i hjerneinfarkt på grunn av



FYSIOTERAPEUT: – Målet er å finne opphavet til «vondtene», og dra dem opp ved roten, forteller fysioterapeut Kjerstin Fet Vindenes. Foto: NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND

plakk som løser i nakkearteriene og setter seg fast i hodet. Påbegynnende rifter i blodårene i nakken, noe som blant annet kan lede til et hjermslag, kan også ha nakke-/hodesmerter som begynnende symptomer, orienterer Ohren.

Ulike revmatiske lidelser kan også gi seg utslag i nakkesmerter. Det gjelder blant annet:
 ● Polymyalgia revmatika (PMR) som blant annet gir muskelsmerter og stivhet, og som hovedsakelig rammer den eldre deler av befolkningen.
 ● Revmatoid artritt (RA), også kalt leddgikt.

– Når det kommer en pasient til oss med nakkesmerter, kan det, som vi ser, være utallige årsaker til dette. Den diagnostiske kunnskapen som behandleren besitter, er derfor ekstremt viktig, understreker Espen Ohren.

Lederen i Norsk forening for allmenntidrett, Marte Kvittum Tangen, legger til at nakkesmerter også kan skyldes skiveutglidninger, og i noen tilfeller også være ett av flere symptomer på kreft.

Ekstra på vakt skal man være dersom nakkesmertene kommer sammen til andre tilstander:

– Opplever man nakkesmerter i kombinasjon med sterk hodepine, svimmelhet, bevissthetsforstyrrelser, lammelser i armer eller ben, eller man har områder på huden der man ikke har følelse, skal man oppsøke hjelp med en eneste gang. Dette kan ha noe med kroppens sirkulasjonssystem å gjøre, understreker Kvittum Tangen.