

Et vanlig tilfelle

Dette er et vanlig tilfelle hvor en kiropraktor kan hjelpe: En hardt arbeidende person i begynnelsen av 30-årene opplever store smerter i brystet etter arbeidstid. Smertene er der dagen etter, og redselen for hjerteinfarkt er stor. Han besøker legevakten, som konstaterer at hjertet er i tipp topp form, men han har fortsatt store smerter. En kiropraktor vil da være rett person å oppsøke.

Kiropraktoren, din nerve-muskel-skjelett-ekspert

En kiropraktor er spesialist på plager i bevegelsesapparat og nervesystem. De vanligste muskelskjelettlidelsene som kiropraktoren behandler er ryggsmarter, nakke- og skuldersmarter, hodepine, migrene og svimmelhet, og arm-, ben- og bekkensmarter.

- 5-6-års universitetsutdannelse
- 1 års offentlig godkjent turnustjeneste
- Autorisasjon

Landets offentlig godkjente kiropraktorer hjelper Norges befolkning til en bedre hverdag. Hvert år utfører norske kiropraktorer nærmere 2 millioner undersøkelser og behandlinger



Trygderefusjon

Per januar 2004 er refusjonen på kr 90,- for en ny vurdering/undersøkelse, og kr 45,- for oppfølgende behandlinger.

I Hordaland, Nordland og Vestfold får alle pasienter trygderefusjon i henhold til Hensvinningsprosjektet, iverksatt av Stortinget i 1999. Prosjektet viser så langt svært positiv effekt vedrørende sykefravær, ventetid på undersøkelse og pasientenes tilfredshet.

I landet for øvrig kreves det fremdeles legehenvisning for å få trygderefusjon. Imidlertid går de fleste pasientene også her direkte til kiropraktor uten legehenvisning.

Norsk Kiropraktorforenings informasjonshefter

- Smarter i brystryggen
- Ryggskader
- Isjias
- Skuldersmarter
- Mor og Barn
- Hofte- og bekkenplager
- Skolebarn
- Velkommen til kiropraktoren
- Migrene
- Hodepine
- Nakkesmarter
- Svimmelhet
- Dataplager
- Idrettsskader – fot, ankel og kne
- Kiropraktikk og eldre mennesker

For mer informasjon: www.kiropraktikk.no

Kontaktopplysninger:

Besøksadresse: St.Olavs Plass 3, 7 etg. Oslo
Postadresse: Postboks 6687, St. Olavs Plass, 0129 Oslo

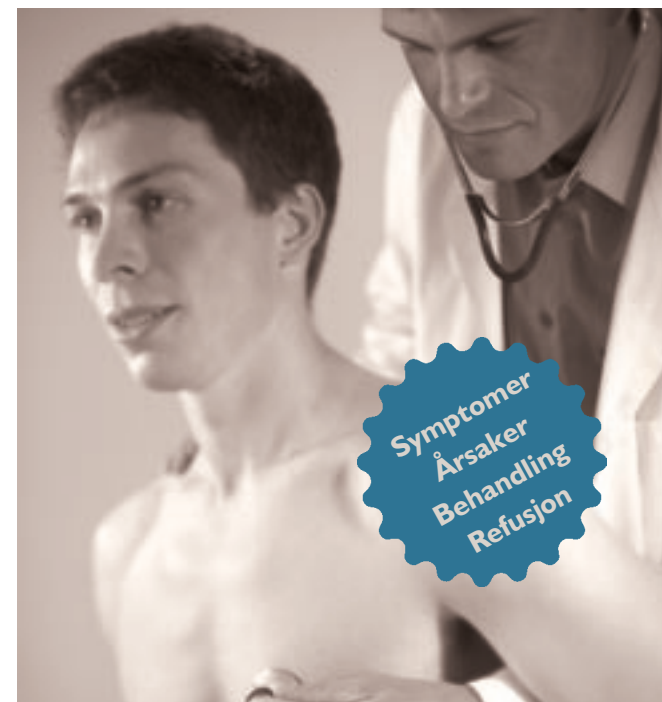
Telefon: 22 03 69 90, alle dager mellom 9-16

Telefaks: 22 03 69 91

E-post: post@kiropraktikk.no

www.kiropraktikk.no

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse



SMERTER I BRYSTRYGGEN

Smerter i øvre del av ryggen mellom skulderbladene rammer svært mange av oss. Kanskje ikke så rart når vi tenker på alt kontorarbeid som utføres i høyt tempo med runde skuldre, fremoverbøyd hode og anspente armer.

Ofte sprer smerten seg opp til nakken, ut i skuldre og armer eller frem til brystet.

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse

Skal jeg oppsøke lege eller kiropraktor?

Mange opplever stor redsel for hjerteinfarkt når de kjenner smerter i brystet. Hvis du har ett eller flere av symptomene under, eller har høy risiko for hjertesykdom, bør du søke legehjelp.

Klassiske varseltegn 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 muskel- og skjelettsystemet. 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 ryggstøyle.
- Øm og stram muskulatur i bryst og brystkasse
- Dårlig holdning som låser pusten
- Stress, anspenthet og ensidige arbeidsstillinger
- Angst og depresjon påvirker holdning, pust og smerteopplevelse
- Ribbensbrudd
- Skiveprolaps i nakken
- Kompresjonsfrakturer og osteoporose (benskjørhet)



Vi har alle naturlig nok stor respekt for brystsmarter av frykt for hjerteproblemer. Ta alltid brystsmarter alvorlig.

Bare 20 prosent av pasienter med brystsmarter, som blir undersøkt med tanke på hjertesykdom, har faktisk en hjerte-lidelse. Heldigvis har oftest bryst-smarter mer ufarlige årsaker som muskelspenninger og låste ledd i brystryggen.

Frykt for alvorlig sykdom forsterker muskelspenninger og øker smerteopplevelsen. En ond sirkel oppstår.

Utbredelse og varighet

Spenninger i øvre del av ryggen er svært vanlig i dagens moderne samfunn, med ensidige arbeidsstillinger kombinert med stress og høyt arbeidstempo. Spenningene kan gi opphav til akutte, stikkende brystsmarter, og rammer ofte yngre mennesker hvor man ikke forventer hjertesykdom.

Kiropraktisk behandling

Mange opplever god hjelp hos kiropraktor for smerter mellom skulderbladene og akutte smerter som stråler frem i brystet. Kiropraktorens viktigste oppgave vil alltid være å utelukke alvorlige årsaker til smerten som krever legebehandling. I behandlingen brukes en rekke forskjellige metoder og teknikker for å redusere smerte og gjenopprette normal funksjon i ledd, muskler, bindevev og nervesystem:

- Spesifikk leddbehandling av stive og smertefulle ledd
- Løsgjøring av stram og smertefull muskulatur
- Holdningskorreksjon
- Råd om arbeidsteknikk
- Gi deg råd om pusteteknikk
- Bevisstgjøring av eventuelle psykiske årsakssammenhenger

Dette kan du selv gjøre

- Tøye lett på brystmuskulaturen
- Ved akutte låsninger kan en kuldepakning lindre
- En varm dusj eller et varmt bad kan gi avspenning av muskulaturen
- Hvile, stress ned og fokuser på dyp og rolig pust

