

## 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 skuldertmerter, hodepine, migrene og svimmelhet, og arm-, ben- og bekkensmerter.

- 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 Henvissingsprosjektet, 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

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

For mer informasjon: [www.kiropraktikk.no](http://www.kiropraktikk.no)

### Kontaktopplysninger:

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

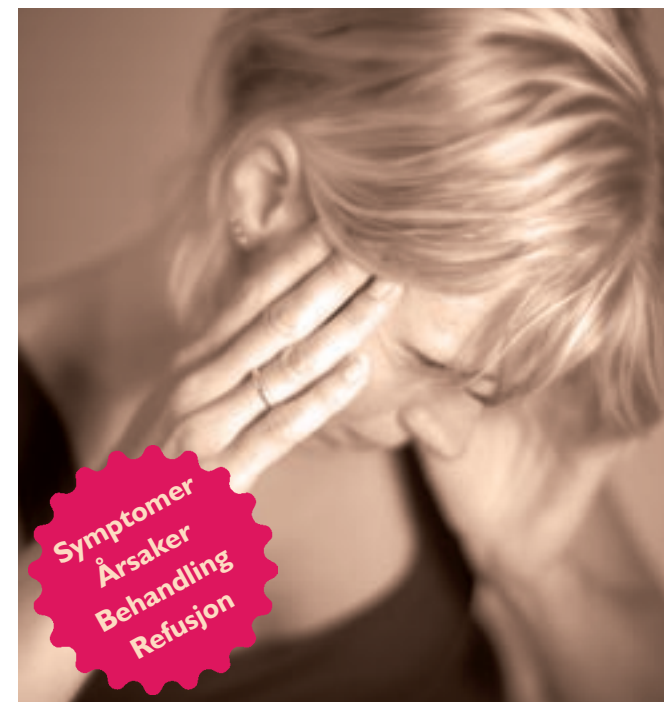
Telefon: 22 03 69 90, alle dager mellom 9-16

Telefaks: 22 03 69 91

E-post: [post@kiropraktikk.no](mailto:post@kiropraktikk.no)

[www.kiropraktikk.no](http://www.kiropraktikk.no)

 **Norsk Kiropraktorforening**  
Et liv i bevegelse



Symptomer  
Årsaker  
Behandling  
Refusjon

## MIGRENE

Migrene skiller seg klart fra andre typer hodepine og kan inndeles i klassisk og vanlig migrene. Klassisk migrene har karakteriske forvarslers før smertene inntreffer som kalles for aura, mens ved vanlig migrene er det ingen aura. Det er viktig å ikke glemme at migrene-pasienten også kan ha andre typer hodepine i tillegg til migrenen.

Migrene er et stort og underdiagnostisert problem. Hver måned er over 30.000 nordmenn borte fra jobb eller skole pga. migrene.

 Norsk Kiropraktorforening  
Et liv i bevegelse

**Det er fortsatt mange ubesvarte spørsmål når det gjelder hva migrene egentlig skyldes, men en har i dag nok kunnskap til å si at migrene skyldes en komplisert kombinasjon av arvelige forhold, en rekke indre faktorer i kroppen, samt ytre faktorer i miljøet. Anfallene skyldes biokjemiske reaksjoner i den delen av nervesystemet som regulerer blodsirkulasjonen til hjernen.**

## Vanlige symptomer

Migreneanfall viser stor variasjon fra milde og raskt forbigående anfall, til dramatiske anfall med intense smerter opptil 2-3 døgner. De fleste migreneanfall følger et bestemt mønster, og kan inndeles i en aurafase og i en smertefase.

### Anfallshyppighet:

- Noen har 1-2 anfall i mnd., andre kan ha 3-4 anfall i uken
- Et anfall kommer gjerne når man skal slappe av; som i helgen eller i starten av en ferie
- Kvinner kan ha regelmessige anfall i sammenheng med menstruasjonssyklusen
- Det vanligste er at anfallet strekker seg over en dag. Pasienten kjenner allerede fra morgenen av at han vil få migrene, og anfallet er som regel over neste dag
- Barn har ofte kortvarige anfall over noen få timer

### Klassisk migrene:

- Anfallet starter med at blodårene i hjernen trekker seg sammen fra 15-20 min. Pasienten vil da ofte få et forvarsel om at anfall er underveis i form av flimrer eller lysglimt foran øynene. Forvarsler varierer mye fra person til person, og kan innebære prikking og nummenhet i arm og fot, lette lammelser, oppkast og diaré, uro og hjertebank
- Deretter kommer en fase med kraftig smerte i den ene halvdelen av hodet. Smertene er ofte verst i tinning, panne eller bak øynene
- Et anfall kan vare fra få timer til 2-3 dager og ledsages ofte av kvalme, svimmelhet og lysømfintlighet

### Vanlig migrene:

- Vanlig migrene kommer smertene normalt uten forvarsel som flimrer og lysglimt foran øynene
- Hodesmerten er som regel jevnere fordelt enn ved klassisk migrene, men som regel halvsidig
- Kvalme er mindre vanlig

Felles for både klassisk og vanlig migrene er overfølsomhet for lys og lyd.

## Migreneutløsende faktorer

- Feilfunksjoner i nakke
- Triggerpunkter i nakke- og kjevemuskulatur
- Stress
- Sterkt lys
- Støy
- Intense dufter (parfyme!)
- Uregelmessig livsførsel
- Manglende væskeinntak
- Intoleranse for enkelte matvarer
- Hormonelle faktorer som menstruasjon, graviditet

## Dette kan en kiropraktor gjøre

Kiropraktisk behandling har vist seg å kunne redusere både anfallshyppighet og -intensitet hos personer med migrene. Det er derfor fornuftig for alle migrenepasienter å få undersøkt og behandlet alle migreneutløsende faktorer i muskelskjelettsystemet.

## Kiropraktisk behandling

Hovedmålsettingen ved kiropraktorbehandling er å redusere smerte, fremme generell helse og øke livskvalitet ved å gjenopprette normal funksjon i bevegelsesapparat og nervesystem. I behandlingen av den enkelte pasient legges det vekt på å se pasienten i et helhetsperspektiv etter en totalvurdering. Kiropraktoren anvender hovedsakelig hendene i selve behandlingen, og bruker en rekke metoder og teknikker for å gjenopprette normal funksjon i ledd, muskler, bindevev og nervesystem.

- Spesifikk leddbehandling
- Tøyninger
- Muskulære teknikker
- Nevrologiske teknikker
- Stabiliserende trening
- Øvelser, råd og veiledning

## Dette kan du selv gjøre ved anfall

- Oppsøk et stille, kjølig og mørkt rom under migreneanfall
- Noen finner best lindring i å ligge, andre liker å sitte
- Kjøøl ned pannen med kalde omslag
- Moderne migrenemedikamenter kan gi effektiv lindring og stoppe eller utsette anfall hos mange
- Medikamenter er tilgjengelig som neseprikk, injeksjoner og stikkpiller, hvis kvalme og oppkast forhindrer inntak av tabletter

## Slik kan du selv forebygge

Hvilke faktorer som utløser migrene vil variere fra person til person. Prøv deg systematisk fram etter eliminasjonsmetoden. Det kan være nyttig å føre en hodepinedagbok for å få kunnskap om ditt eget hodepinemønster.

- Lev regelmessig og få nok søvn
- Stå opp til samme tid hver dag, også i helgene. Gå heller å legg deg igjen senere!
- Unngå mat og drikke som gir anfall
- Skjerm øynene for sterkt sollys, bruk mørke solbriller
- Unngå aktiv og/eller passiv røyking
- Unngå sterke dufter; parfyme kan utløse anfall

