

Kiropraktoren, din nerve-muskel-skjelett-ekspert

En kiropraktor er spesialist på plager i bevegelsesapparat og nervesystem. De vanligste muskelskjelettlidelser 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 legehenviing for å få trygderefusjon. Imidlertid går de fleste pasientene også her direkte til kiropraktor uten legehenviing.

Norsk Kiropraktorforenings informasjonshefter

- Smerter i brystryggen
- Ryggskader
- Isjias
- Skuldertmerter
- Mor og Barn
- Hofte- og bekkensplager
- Skolebarn
- Velkommen til kiropraktoren
- Migrene
- Hodepine
- Nakkesmerter
- 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



Symptomer
Årsaker
Behandling
Refusjon

RYGGSMERTER

Ryggsmarter er den vanligste plagen i nerve-muskel-skjelettapparatet og samfunnets dyreste enkeltlidelse.

Akutt vondt i ryggen (også kalt akutt lumbago) er en smertefull, men som regel ufarlig tilstand. Mange blir raskt bedre, men tilbakefall er dessverre vanlig. Enkelte ganger forverres tilstanden til isjias, eller utvikler seg til en kronisk tilstand med gjentatte tilbakefall eller vedvarende smerter (kronisk lumbago).

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse

Vanlige symptomer

- Kan oppstå akutt eller gradvis
- Smertefull og stiv korsrygg, verst om morgenen og ved sitting
- "Kom-i-gang"-smerter etter langvarig ro
- Best å gå og ligge
- Ryggskjevhet for å unngå smerte
- Ryggen "svikter"
- Smerter ned i hofter og ben

Vanligste årsaker

Årsakene til akutte ryggsmertor er mange og sammensatte. Derfor må forebygging og behandling tilpasses individuelt og sees i et helhetsperspektiv. Søk derfor kyndig hjelp hos din kiropraktor for dette.

- Arvelighet
- Lite fysisk aktivitet
- Overvekt
- Plutselige overbelastninger
- Aktivitet med gjentatt feilbelastning
- Psykiske belastninger og mistrivsel

Utbredelse og varighet

- 4 av 5 vil få vondt i ryggen i løpet av livet
- Halvparten av oss har hatt plager siste året
- 1 av 10 har ryggsmertor nå

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 akutt vondt i ryggen: Finn en så smertefri stilling som mulig slik at klarer å slappe av. Start med forsiktige bevegelser med denne stillingen som utgangspunkt. Begynne å gå så snart du klarer det.

Konsentrer deg om å slappe av slik at du beveger deg så uanstrengt og naturlig som mulig, selv om det gjør vondt. Si til deg selv at det går over.

Veksle mellom bevegelse og avlastning i smertefrie stillinger. Slik klarer du totalt å bevege deg mer uten å overdrive. Gå heller mange korte turer enn en lang.

Undersøkelser viser at jo raskere du kommer tilbake i bevegelse og opptar normal aktivitet, desto raskere blir du smertefri. Du kan ha nytte av smertestillende og betennelsesdempende medikamenter for å lindre smerter i akuttfasen.

Tverrfaglige retningslinjer (Nasjonalt Ryggnettverk 2002)

De fire behandlingstiltakene som er dokumentert effektive for ryggsmertor og klart anbefales i retningslinjene er:

- Oppfordre til bevegelse og aktivitet
- Spesifikk leddbehandling (manipulasjonsbehandling)
- Reseptfrie smertestillende medikamenter
- Generell trening/mosjon

Overforsiktighet i form av unødvendig sengeleie og passivitet frarådes klart da dette dokumentert gjør galt verre. Retningslinjene som du finner på www.ryggnett.no er dermed helt i tråd med kiropraktikkens grunnregler og tradisjon.

Slik kan du selv forebygge

- Hold deg i form gjennom lystbetont mosjon og variert aktivitet
- En halvtimes daglig tur, helst på variert og mykt underlag, smører ryggen
- Aktiviteter som gange, sykling eller svømming gjør godt for hele kroppen
- Varierer arbeidsstillingen – den beste sittestillingen er den neste
- Søk trivsel rundt egen arbeids- og livssituasjon



Når du bør oppsøke en kiropraktor

Når du har smerter eller er usikker på om noe er galt med ryggen din.

Kiropraktoren vil undersøke deg og finne ut hva som feiler deg, kunne gi deg gode råd og behandling om nødvendig.

Når du ikke raskt blir bedre i ryggen.

Kiropraktoren vil vurdere om du trenger behandling, eller henvises til andre spesialister.

Dersom det er nødvendig med røntgenundersøkelse, CT eller MR.

Kiropraktoren kan henvises til de undersøkelsene du behøver.

Når du ikke kan gå på jobb på grunn av ryggsmertor.

Kiropraktorene i Hordaland, Nordland og Vestfold (Henvisningsprosjektet) kan gi sykmelding når dette er nødvendig.