

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 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
- 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

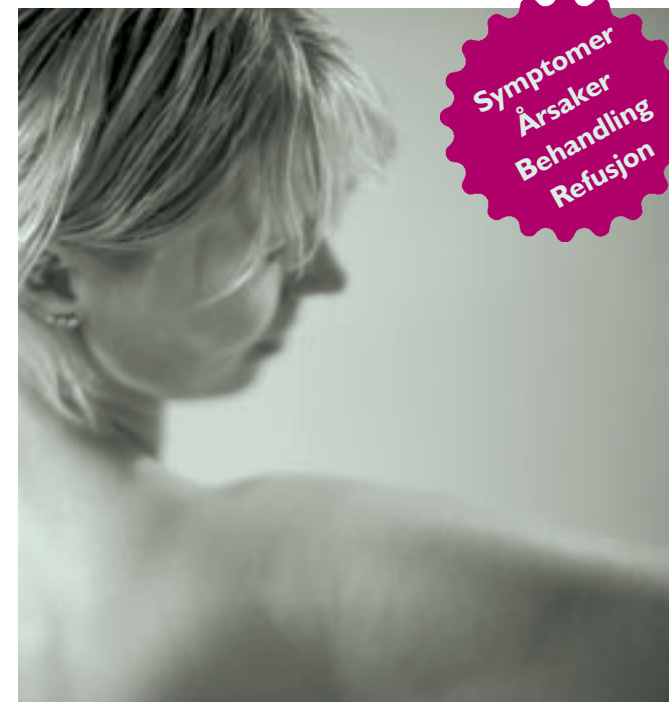
Telefon: 22 03 69 90, alle dager mellom 9-16

Telefaks: 22 03 69 91

E-post: post@kiopraktikk.no

www.kiopraktikk.no

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse



SKULDERSMERTER

Smerter i skulderen er svært vanlig, og kan ha flere ulike årsaker som kan diagnostiseres og behandles hos kiropraktor.

Alle armbevegelser er avhengige av en god, normal rytmisk bevegelse mellom skulderblad, rygg, krageben og skulder. Dersom skuldermekanikken ikke fungerer, vil dette gi feilbelastninger i nakke, rygg, skuldre og armer.

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse

Fellesnevner for de vanligste skulderlidelsene er akutt skade eller feilbelastning over tid. Skulderbladenes stilling og støttemuskulatur spiller en spesielt viktig rolle ved alle armbevegelser.

Ensidede arbeidsstillinger gjør at armene lett blir holdt litt ut fra siden av kroppen med runde, fremoverbøyde skuldre. I denne stillingen mister skulderbladet sin muskulære støtte, de små, stabiliserende skuldermusklene overbelastes og det kan bli trangt for senene som går innunder kragebenet frem til selve kuleleddet i skulderen. Over tid kan lett det oppstå betennelse og slitasjeendringer i sener og ledd.

De vanligste skulderdiagnosene

Muskelsmerter (skuldermyalgi)

Dette er noe de fleste av oss har erfart. Hvis muskulaturen feilbelastes over lengre tid vil det dannes triggerpunkter i muskulaturen. Kiropraktoren er ekspert i å finne triggerpunkter og behandle disse.

- **Aktive triggerpunkter** vil gi smerter hele tiden fra muskelen
- **Latente triggerpunkter** gir smerte ved trykk, aktivitet og belastning

Ved alle skulderdiagnosene er det svært viktig å fjerne årsaken til feilbelastning ved å fjerne leddlåsninger i nakke og rygg, og balansere muskulaturen for å sikre et normalt bevegelsesmønster.

Akutte skulderskader

Disse skadene forekommer spesielt innen idretter med risiko for fall og kollisjoner. I noen idretter, f.eks. ishockey, er forekomsten av skulderskader hele 20 prosent.

Ved fallskader hos yngre mennesker, er det kravebenbrudd som dominerer. Hos ungdom og yngre voksne er det skader i acromioclaviculærleddet (leddet mellom krageben og skulderblad), samt skulderluksasjon (skulderen ute av ledd) som er vanligst. Middelaldrende vil oftest få skader i skulderapparatets (skulderbuen) muskler og sener.

Hos eldre dominerer bruddskadene. Dette gjelder spesielt kvinner som er osteoporotiske (kalkfattige).

Din kiropraktor har stor kompetanse på å diagnostisere akutte tilstander i skulderapparatet.

Senebetennelse i skulderen (supra- og infraspinatustendinitt)

De største leddnære musklene som stabiliserer skulderleddet heter supraspinatus og infraspinatus. Disse utgjør deler av det vi kaller rotatorcuffen. Det er i senene til disse musklene at det oftest blir betennelse. Når en sene er betent, oppstår smerter når muskelen brukes. Senen blir tykk og hoven og kommer i klem når armen løftes over hodet. Dette kalles impingement syndrom.

Mellom den store skulderkappemuskelen (deltoideus) og rotatorcuffen ligger en slimpose som smører bevegelsen mellom muskellagene. Denne kan også bli betent, dette kalles subacromial bursitt.

Vanlige symptomer ved senebetennelse/impingement:

- Skarp smerte i skulderen når en løfter armen sideveis og opp, særlig over skulderhøyde
- Smerter om natten, spesielt ved ligging på skulder
- Verk i overarmen rett nedenfor skulderen, noen ganger helt ned til underarm og hånd
- Hoven, varm og øm muskulatur

Dette kan du selv gjøre:

- Plasser is eller kuldepakninger i ca. 20 min på smertestedet
- Ved store akutte smerter kan et fatle være til hjelp de første par dagene
- Lett bevegelse uten store smerter er bra, men unngå de mest smertefulle bevegelsene
- Unngå å ligge på den vonde skulderen

Forkalkninger i skulderen

Ved langvarig betennelse og overbelastning oppstår det arrvev og forkalkninger langs senen som blir fortykket. Forkalkningene kan sees på røntgenbilder og kan gi opphav til kronisk impingement syndrom.

Frossen skulder

Når betennelse oppstår i skulderleddets leddkapsel kalles det frossen skulder, eller adhesiv kapsulitt. Dette oppstår gjerne som en spontan reaksjon hos pasienter som har hatt skulderplager tidligere, eller etter skader som brudd i overarm eller håndledd. Tilstanden er svært smertefull den første tiden, samtidig som skulderleddet tilstivnes og vanskeliggjør løft av armen. Etter hvert avtar smertene, men skulderleddet er fortsatt stivt i mange måneder. De fleste blir bra etter en stund, og får bevegeligheten tilbake i løpet av 1-2 år.

Kiropraktisk behandling

Hovedmålsettingen ved all kiropraktorbehandling er å redusere smerte, fremme generell helse og øke livskvalitet ved å gjenopprette normal funksjon i bevegelsesapparat og nervesystem.

Ved skulderplager vil kiropraktoren både behandle skulderen lokalt for å dempe smerte, redusere betennelsen og øke blodtilførselen, samt gjenopprette normal bevegelighet i nakke, skulderblad, krageben og skulderledd.

Ved valg av behandlingsstrategi for den enkelte pasient, legger kiropraktoren vekt på å se pasienten i en helhetlig sammenheng. Hvis det foreligger mistanke om at skuldersmertene skyldes annen sykdom, vil du bli henvist til videre undersøkelser hos lege.

Kiropraktorbehandlingen består av en rekke behandlingsmetoder hvor kiropraktoren hovedsakelig bruker hendene for å gjenopprette normal funksjon i ledd, muskler, bindevev og nervesystem:

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

Slik kan du selv forebygge skuldersmerter

- Unngå overbelastninger og ensartede løft.
- Unngå mye og ensartet jobbing i skulderhøyde.
- Tren skuldermusklene dine.
- Ha en god holdning; rett deg opp så faller skuldrene på plass
- Oppsøk kyndig hjelp i tide.

