

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

- 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

Symptomer
Årsaker
Behandling
Refusjon



SVIMMELHET

Svimmelhet er en av våre vanligste helse-plager og et symptom på at kroppens balansesystem ikke fungerer som det skal. Dette kan det være mange årsaker til.

Balansesystemet består av flere sentre i hjernen som mottar og bearbeider sanseinformasjon fra syn, balanseorganene i det indre øret og bevegelsesapparat. Svimmelhet oppstår når hjernen oppfatter informasjonen den får om kroppens posisjon, fra våre ulike sanser, som motstridende.

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse

Vanlige symptomer

Ordet svimmelhet er en generell beskrivelse av et symptom som oppleves svært individuelt fra person til person. I medisinsk språkbruk skiller vi mellom svimmelhet og vertigo:

Svimmelhet er en følelse de fleste av oss har opplevd. Man føler seg ustabil og ustø, og opplever en gyngende og vaklende følelse. Mange føler seg ør i hodet og det svartner for øynene.

Vertigo er en mer intens og kraftigere opplevelse av at enten omgivelsene eller seg selv roterer; en karuselliknende følelse (gyratorisk vertigo). Andre opplever en gyngende følelse, som om man er om bord på en båt (nautisk vertigo).

Årsaker til svimmelhet

Balansen din er avhengig av sanseinformasjon fra øyne, balanseorganer og kroppens muskler og ledd. Svimmelhet kan derfor være et symptom som kan ha mange forskjellige årsaker. De fleste årsakene til svimmelhet er heldigvis ufarlige.

Dersom svimmelheten din ledsages av symptomer som hørselstap, kraftig øresus, synsforstyrrelser, feber, kraftig hodepine, hjertebank, brystmerter eller pustevansker, bør du kontakte lege for å utelukke underliggende sykdomstilstander.

Balansesentrene i hjernestammen og lillehjernen:

Her registreres og samordnes all informasjonen fra sanseorganene. Så lenge balansesentrene fungerer, og får tilstrekkelig informasjon fra sanseorganene, har vi en følelse av å være i likevekt. Feilfunksjoner og sykdomstilstander i ett eller flere av disse systemene kan derfor gi opphav til svimmelhet.

Synssansen:

Er svært viktig for balansen. Dette merker du godt dersom du forsøker å holde balansen med lukkede øyne. Motsatt blir du ofte mindre svimmel og får bedre balanse, hvis du fester blikket på et fast punkt, f.eks horisonten når du er om bord i en båt. Hvis du har vært i en simulator har du opplevd hvor mye synsintrykk betyr for balansen.

Balanseorganene:

Disse sitter i det indre øret og kalles for labyrinten. Fra labyrinten går balansenerven inn til hjernestammen. De vanligste problemene her er:

• Krystallsyke (Godartet stillingssvimmelhet eller BPPV):

Det kan dannes krystaller inne i labyrintens bueganger som skaper "falske" signaler om at det går rundt. Kommer ofte akutt og gir kraftige svimmelhetsanfall når man skifter stilling. Anfallet ledsages av noen karakteristiske små og nesten umerkelige rykninger i øye-muskulaturen som kalles nystagmus. Kan ofte behandles enkelt, trygt og effektivt med Epley's manøver som de fleste kiropraktorer behersker.

• Betennelse på balansenerven (Vestibularisnevritt):

Kan komme i forbindelse med virusinfeksjon fra f.eks. hals, bihule eller øre. Symptomene her kan være mer konstante, og ikke så avhengige av hode- eller kroppsposisjon. En betennelse på balansenerven vil oftest forsvinne av seg selv etter 3-6 uker. I svært få tilfeller vil disse symptomene være plagsomme over lengre perioder.

• Menieres sykdom:

Mènières sykdom er en plagsom og vedvarende, men ikke livstruende form for svimmelhet. Symptomene kommer i anfall med voldsom svimmelhet, lyder i det angrepne øret og hørselstap som øker under anfall. Hørselen vil etter hvert svekkes. Årsaken til lidelsen er ukjent, men sannsynligvis spiller flere faktorer en rolle; bl.a. virus, arvelige faktorer og visse typer allergi eller matvareintoleranse.

Sanseinformasjon fra hud, muskler og ledd:

Dette systemet bidrar til å opprettholde balansen din gjennom en kontinuerlig strøm av tilbakemeldinger fra ledd, sener og muskler i hele kroppen til balansesentrene. Små følenerver registrerer bevegelse og posisjon i alle deler av kroppen, og denne informasjonen går inn til ryggmargen og videre til hjernen.

Øverste del av nakken:

Nakken er programmert til automatisk å la hodet følge sanseintrykk fra syn og hørsel. Ser vi noe som beveger seg i synsfeltet eller hører en lyd bak oss, vil vi automatisk snu hodet for å orientere oss. Nakken er også programmert slik at vi automatisk vender hodet i kroppens bevegelsesretning. Balansesentrene får også hele tiden viktig informasjon fra leddene øverst i nakken om hodets stilling i forhold til kroppen.

Balansesystemet er helt avhengig av korrekt informasjon fra muskler og ledd øverst i nakken. Svimmelhet skyldes ofte leddlåsninger og muskelspenninger øverst i nakken.

Andre årsaker til svimmelhet:

- Stress, uro og angsttilstander
- Bivirkninger av medikamenter
- Sykdommer i sentralnervesystemet
- Sirkulasjonsproblemer
- Høy alder



Kiropraktikk og svimmelhet

Først må kiropraktoren finne ut hvilken type svimmelhet du har. En grundig undersøkelse av nakkens funksjon er alltid nyttig for de fleste pasienter med svimmelhet, da hele eller deler av årsaken til problemet kan ligge der. Kiropraktoren vil da kunne gi deg effektiv og trygg behandling, for å gjenopprette normal funksjon i de deler av nerve-muskel-skjelettsystemet som forstyrrer balanseapparatet.

Feilfunksjoner i nakken vil også kunne forsterke andre svimmelhetstilstander, slik at behandling av disse kan være en viktig del av et tverrfaglig rehabiliteringsopplegg ved svimmelhet.

Balansetrening, forebygging

Det beste rådet for å forebygge balanseproblemer er aktivitet som stimulerer balanseapparatet. På samme måte som muskulatur, skjelett og ledd er avhengig av aktivitet og trening, må balanseapparatet holdes i aktivitet. Hvis enkelte deler av balanseapparatet er skadet, kan andre deler av systemet effektivt trenes opp for å kompensere for dette.

Treningen ved svimmelhet har som hensikt å utfordre balansesystemet slik at man får bedret balansefunksjonen. Spesielt ved høy alder er det viktig med bevegelse- og balansetrening. Mange skader og fall skyldes dessverre svimmelhet og kunne vært unngått. Treningen må tilpasses graden av plager. Snakk med din kiropraktor og få gode råd

Kiropraktisk behandling

Kiropraktisk behandling søker å gjenopprette normal funksjon i bevegelsesapparat og nervesystem for å redusere smerte, fremme generell helse og gi økt livskvalitet.

I behandlingen av den enkelte pasient legges det vekt på å se pasienten i et helhetsperspektiv etter en totalvurdering. Tverrfaglig samarbeid kan være nyttig. 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