

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 skuldresmerter, hodepine, migrene og svimmelhet, og arm-, ben- og bekkenmerter.

- 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 Henvisningsprosjektet, 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 legehenvising for å få trygderefusjon. Imidlertid går de fleste pasientene også her direkte til kiropraktor uten legehenvising.

Norsk Kiropraktorforenings informasjonshefter

- Smerter i brystryggen
- Ryggskader
- Isjias
- Skuldresmerter
- 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

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



ISJIAS

Når du har smerter, nummenhet og kanskje også lammelser i benet, kan du ha en tilstand som kalles isjias. Dette skjer når nerven blir irritert eller kommer i klem inne i ryggen.

Isjiasnerven er kroppens lengste nerve. Den er en stor, tykk nerve som egentlig er en samling av lange nervetråder. Den starter i nedre del av korsryggen, går gjennom bekken og sete til baksida av lår og legg, og ender opp fremme i tærne. På vei nedover forsyner den mange forskjellige strukturer, blant annet muskler, sener, leddbånd, ledd, blodårer og hud.

 Norsk Kiropraktorforening
Et liv i bevegelse

Vanligste årsaker

- Betennelse rundt nerveroten som oppstår ved akutt skiveprolaps nedre del av korsryggen
- Forkalkninger og slitasje som gjør det trangt for nerven og dens blodforsyning.

Vanlige symptomer og funn

Isjias gir helt bestemte symptomer og smerter:

- Smertene følger isjiasnerven på baksiden av låret og leggen, og helt ned i foten
- Smertene stråler nedenfor kneet, ofte med prikking og nummenhet i fot og legg
- Nervesmerten er skarp, intens og veldefinert, ofte beskrevet som en "elektrisk strøm" eller et "tak" inne i benet
- Problemer med å gå på tærne eller hælene pga. lammelser i fot og legg
- Ryggen blir skjev og fremoverbøyd når en står og går
- Ved neurologisk undersøkelse kan noen av refleksene være svakere eller borte, følsomheten i huden redusert og du kan miste kraft i enkelte muskelgrupper. Det er ofte vondt å strekke foten helt ut, og det gjør vondt når du bøyer deg fremover

Utbredelse og varighet

- Mellom 5-10% av pasienter med ryggsmarter har isjias
- Gravide er mer utsatt for å få isjias
- Isjias er svært plagsomt og ofte langvarig: 80% blir bra uten operasjon i løpet av 3 mnd. Langtidssykmelding er ikke uvanlig
- Bare 5% av pasienter med skiveprolaps og isjias blir operert

ISJIALGI

Utstrålende smerter fra ryggen til sete, lår og legg gir en beslektet tilstand som kalles isjialgi eller "falsk isjias". Isjialgi oppstår når muskulatur og ledd i nedre del av rygg, bekken og hofteparti blir tilstrekkelig skadet, irritert eller betent, slik at smerten sprer seg nedover langs benet. Denne tilstanden har en mye høyere forekomst enn "ekte" isjias. Isjialgi skal ikke opereres og responderer erfaringsmessig godt på kiropraktorbehandling.

Vanligste årsaker:

- Leddlåsninger i korsrygg og bekken
- Muskelknuter rygg og setet
- Senefestebetennelser i setet og rundt hoften
- Skader i mellomvirvelskivene

Vanlige symptomer og funn:

- Smerten stråler til sete og lår, sjeldent nedenfor kneet
- Milde, til intense smerter
- Murrende og verkende smerte
- Kan være vanskelig å lokalisere smerten presist
- Normale reflekser og ingen lammelser

Når du bør oppsøke en kiropraktor

Hvis du får smerter nedover benet, bør du oppsøke kiropraktor som vil kunne stille den rette diagnosen og hjelpe deg videre. Riktige tiltak på et tidlig tidspunkt vil kunne forkorte sykdomsforløpet og hindre langvarige plager.

Kiropraktisk behandling

Kiropraktorer har i alle år vært kjent for sine gode resultater ved behandling av isjias og isjialgi. 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
- Tøyninger
- Muskulære teknikker
- Nevrologiske teknikker
- Stabiliserende trening
- Øvelser, råd og veiledning

Kiropraktoren kan fortelle deg om du har "ekte" isjias eller isjialgi og deretter velge riktig behandling. Isjias diagnostiseres best ved en neurologisk undersøkelse.

CT- eller MR-undersøkelse som kiropraktoren kan henvise til, vil kunne påvise et prolaps med stor sikkerhet. Prolaps kan derimot ikke sees på vanlige røntgenbilder.

Ved isjias søker kiropraktoren å redusere trykket på nerven og forbedre bevegeligheten i leddene rundt isjiasnerven. Dermed forbedres blodsirkulasjonen slik at reparasjonsprosesser i nerve og skive stimuleres og opphopede slaggstoffer som irriterer nerven blir fraktet bort.

Operasjon?

Bare 5% av de som får isjias blir operert. Du skal vurderes for operasjon hvis du har uutholdelige smerter, som ikke lar seg lindre, eller har store lammelser i fot og ben som forverres. Kiropraktoren vil henvise til operasjon når dette er aktuelt. Ved vannlatingsforstyrrelser grunnet lammelse av urinblæren, skal det alltid henvises til operasjon umiddelbart. Erfaringsmessig blir mange friske mens de venter på operasjon.

Skiveprolaps er ikke farlig

Du behøver ikke ha isjias fordi du har et skiveprolaps. Fortsatt tror mange at alle med prolaps må opereres, men dette er ikke tilfelle. Prolaps er et relativt hyppig funn hos voksne. De aller fleste med prolaps har faktisk ikke ryggsmarter. Om prolaps gir opphav til smerter eller ikke, må kiropraktoren vurdere i hvert enkelt tilfelle. Et påvist prolaps er derfor ikke ensbetydende med en alvorlig rygglidelse eller isjias. Det er trygt å gå til kiropraktor med skiveprolaps.

Dette kan du gjøre selv

- Kuldebehandling. Legg en ispose på nedre del av korsryggen i 10-15 min. Gjenta 3-4 ganger
- Sitt minst mulig. Trykket i skiven er størst når du sitter
- Ligg på rygg med bøy i knær og hofter med bena på en stol
- Finn bevegelser og stillinger som minsker smerten i benet, unngå bevegelser som øker disse
- Litt bevegelse er bra selv om du har store smerter, for eksempel å rusle rundt i huset. Gå heller mange korte turer enn en lang
- Bruk smertestillende ved behov
- Bruk krykke hvis nødvendig
- Masser eller bli massert i lår, sete og legg. Dette kan lindre noe.
- Beveg tær og ankel for å stimulere nervebanene til muskulaturen

Slik kan du selv forebygge

- Isjias forebygges best i dagliglivet gjennom aktivitet og bevegelser som opprettholder ryggens muskulatur, og som gir sirkulasjon og smøring til ledd og skiver
- Har du problemer med ryggen kan det oppstå akutt forverring i form av isjias. Ta derfor ryggen din på alvor og ikke vent med å oppsøke hjelp hos kiropraktor
- Bruk sunn fornuft ved spesielt store og tunge belastninger, ikke løft over evne

