

## Slik kan du selv forebygge

- Unngå ensidige bevegelser og langvarige, ugunstige stillinger i nakken. Har du stillesittende arbeid, ta hyppige korte pauser (gjørne en liten spasertur, og varier arbeidsstillingen din så ofte du kan).
- Vær forsiktig med kald trekk (air-condition)
- Hold deg i god fysisk form; er du veltrent får du bedre og riktigere muskelbruk
- Whiplash kan forebygges med å prioritere sikkerhet i bilen. Juster nakkestøttene til passende høyde
- Gjør enkle nakkeøvelser. Kiropraktoren kan veilede deg

## Kiropraktoren, din nerve-muskel-skjelett-ekspert

En kiropraktor er spesialist på plager i bevegelsesapparat og nervesystem. De vanligste muskelskjelettlidelsene som kiropraktoren behandler er ryggsmerte, nakke- og skuldersmerter, 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 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 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
- Skuldersmerter
- 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

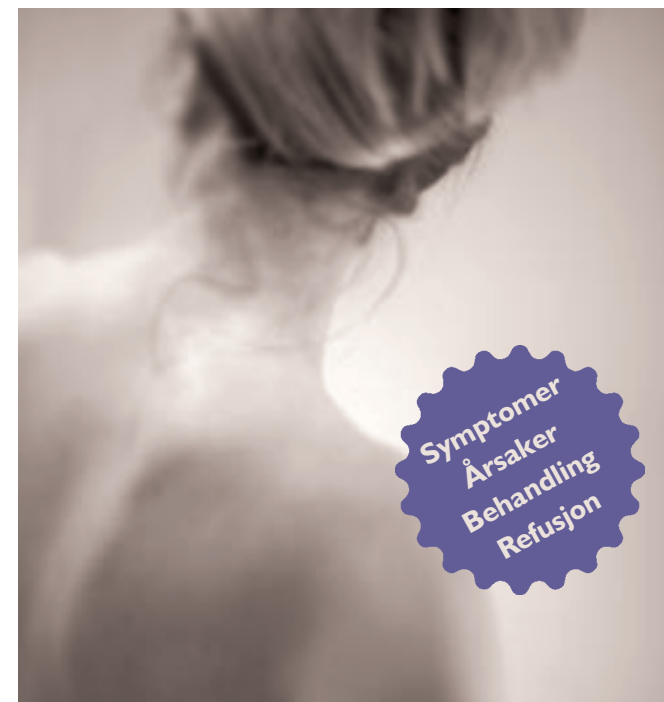
Telefon: 22 03 69 90, alle dager mellom 9-16

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



## NAKKESMERTER

Nær halvparten av alle kiropraktorens pasienter oppsøker hjelp for ulike nakkeproblemer.

Nakkens funksjoner er kompliserte og spiller en helt sentral rolle i bevegelsesapparatet. Finmekanikken i nakken består av et intrikat samspill mellom ledd, følsom og dyp muskulatur, samt store deler av nervesystemet. Vi er derfor helt avhengig av at nakkens finmekanikk er intakt for å holde balansen, utføre presise bevegelser og orientere oss etter sanseinntrykk fra syn og hørsel.

 Norsk Kiropraktorforening  
Et liv i bevegelse

Nakkesmerter inndeles vanligvis i akutte og kroniske nakkesmerter.

## Akutte nakkesmerter

### Årsaker:

Et akutt nakkekink oppstår tilsynelatende plutselig uten noe ytre årsak eller direkte skade. Ofte har kinket underliggende årsaker som har utviklet feilfunksjoner i nakkens muskler og ledd over tid.

### Årsakene kan være:

- Anspenhet pga. stress, intens konsentrasjon over tid, irritasjon, støy, dårlige lysforhold
- Trenger du (nye) briller? Anstrenger du øynene, vil du automatisk spenne nakkemuskulaturen
- Ugunstige arbeidsstillinger
- Statisk og ensidig arbeid
- Trekk; spesielt fra den ene siden (f.eks. sjåfører med åpent vindu)
- Gal liggestilling (f.eks. sovne på sofaen)

### Vanlige symptomer ved akutt nakkekink:

- Nakken låser seg plutselig og blir stiv og smertefull
- Våkne med kink om morgenen
- Smerten sitter ofte i et bestemt punkt i nakken
- Hodet holdes på skakke for å unngå smerten
- Vanskelig å dreie på hodet eller se til siden, uten å samtidig snu hele kroppen
- Smertene kan være intense (umulig å løfte hodet uten å hjelpe til med armene)
- Smertene forverres gjerne i løpet av første 1-2 dager, for så å bli gradvis bedre
- Noen blir raskt bra, hos andre kan stivheten vedvare i uker og måneder

### Nakkeskader:

Nakkeskader oppstår når nakken utsettes for en ytre kraft eller ulykke, vanlige skademekanismer er nakkeslengskade etter påkjørsel bakfra, fall og idrettskader, slag mot hodet eller ansikt o.l.

## Kroniske nakkesmerter

Hvis nakkesmertene vedvarer i over 3 måneder, kalles smertene for kroniske. Kroniske smerter etter nakkeskader vanlig. Mange blir naturlig nok redd for å bevege nakken etter en skade, og blir inn i en ond sirkel med et stivt og unaturlig bevegelsesmønster for å unngå smerter. Dette er også grunnen til at man i dag fraråder langvarig bruk av nakkekrage etter akutte skader.

### En skade i nakken kan utvikle seg til et sammensatt smertebylde:

- Nakkesmerter
- Smerter mellom skulderbladene
- Ryggsmerter
- Utstrålende smerter til skulder og arm
- Prikking og nummenhet i armer og fingre
- Svimmelhet
- Hodepine
- Ansiktssmerter
- Nedsatt konsentrasjon
- Økt tretthet og søvnforstyrrelser.

## Cervikogen hodepine

En form for hodepine som skyldes låsninger i nakkens øverste ledd som gir hodepine, nakkesmerter og stram muskulatur øverst i nakken.

## Cervicobrachialgi

Når nerverøttene nederst i nakken kommer i beknip som følge av skiveprolaps og/eller forkalkninger etter slitasjeforandringer, kan det oppstå intense smerter ut i armen på samme måte som man kan få isjias fra korsryggen.

## Når du bør oppsøke en kiropraktor

### Etter nakkeskade.

Ta kontakt på et tidlig stadium. Slik får du hjelp til å komme raskest mulig tilbake i normal funksjon og hjelp til å forebygge utvikling av kroniske smerter.

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

Kiropraktoren vil undersøke deg og finne ut hva som feiler deg, gi deg gode råd og behandling om nødvendig. *Merk:* Har du høy feber og store smerter når du bøyer nakken, bør du snarest oppsøke lege i tilfelle hjernehinnebetennelse.

### Når du ikke raskt blir bedre i nakken.

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

### Dersom det er nødvendig med røntgenundersøkelse, CT eller MR.

Kiropraktoren kan henvise til de undersøkelsene du behøver.

### Når du ikke kan gå på jobb på grunn av nakkesmerter.

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

## Kiropraktisk behandling av nakkesmerter

De fleste nakkesmertepasienter har god nytte av kiropraktorbehandling.

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

Kiropraktoren er utdannet i nakkens mysterier – til å vite om behandling er tilrådelig eller ikke, og hvordan nakken skal behandles. En kiropraktor vil også henvise deg til en annen profesjon, om dette er mer hensiktsmessig. Nyere forskning viser at en tidlig, aktiv behandlingsform er effektivt.

Også på dette området er internasjonale ekspertpanelers konklusjoner positive når det gjelder manipulasjonsbehandling. Manipulasjonsbehandling er et av flere tiltak som ofte benyttes av kiropraktorer for denne typen plager.

## Dette kan du selv gjøre

- Ved akutt nakkekink og -skader kan kuldepakninger gi lindring og dempe betennelsesreaksjonen i ledd og muskler
- Hold nakken varm; gå gjerne med høyhalset genser eller skjerf
- Veksle mellom bevegelse og avlastning i smertefrie stillinger; gjerne liggende noen ganger i løpet av dagen slik at nakkemusklene får slappet av
- 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
- Undersøkelser viser at jo raskere du kommer tilbake i bevegelse og normal aktivitet, desto raskere blir du smertefri. Du kan ha nytte av smertestillende og betennelsesdempende medikamenter for å lindre smerter i akuttfasen