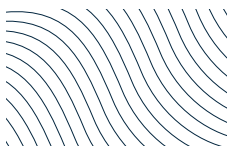




HJÆLP TIL

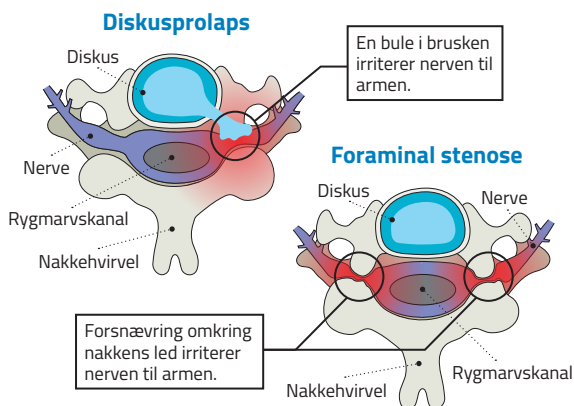
DISKUSPROLAPS OG NERVERODSPÅVIRKNING I NAKKEN



**KIROPRAKTOR
GUIDE
DK**

Hvad er der galt?

Nerverne, der går ud i armen, kan blive irriterede i nakken. Det hedder nerverodspåvirkning og kan skyldes en bule i brusken mellem to nakkevirvler (en diskusprolaps) eller forandringer omkring nakkens led, der kan give forsnævring (foraminal stenose). Begge dele er naturligt forekommende og kan irritere nerverne, uden der er en bestemt udløsende årsag til det.



De mest almindelige symptomer er smerter og snurrende fornemmelser i armen og ved skulderbladet. Der kan også være et område på armen, hvor du ikke kan mærke så meget på huden, som du normalt kan. Du kan også opleve, at armen ikke er så stærk, som den plejer.

Mange har også smerter i nakken, men det er ikke altid tilfældet.

Smerterne kan være meget voldsomme den første tid og kan påvirke, hvor meget du kan bevæge dig, om du kan sove og selvfølgelig også dit humør.

Sørg for at tale med kiropraktoren om alle de ting du har spørgsmål til eller bekymringer om

Skal jeg skannes?

En skanning er almindeligvis ikke nødvendig for at finde ud af, om du har en nerverodspåvirkning eller diskusprolaps. Det er heller ikke nødvendigt, at du bliver skannet eller får taget røntgenbilleder for at vurdere hvilken behandling, der er bedst. Kun hvis der er tvivl om diagnosen, du ikke har fået det bedre i løbet af 4-8 uger eller smerterne er meget voldsomme, skal du måske skannes.

Hvordan kommer det til at gå?

Det er forskelligt fra person til person, hvordan det vil gå. Nogle kan have en normal hverdag, mens andre i starten vil have mange smerter og være meget begrænset i dagligdagen.

Smerterne vil typisk blive bedre i løbet af nogle uger, og de fleste får det meget bedre i løbet af de første 3 måneder. Det kan dog ske, at smerterne ikke er helt væk efter 3 måneder. Nogle oplever problemer i mere end 1 år, men i de tilfælde er problemerne oftest så milde, at man kan leve et normalt liv med arbejde og en aktiv fritid.

Langt de fleste skal ikke opereres. Men hvis symptomerne ikke bliver bedre, vil kiropraktoren senest efter 8 uger, henvise til læge eller hospital, som kan vurdere, om du skal tilbydes operation.



Bevæg dig tit,
så du holder
kroppen i gang

Behandling

Nerverodspåvirkning heler naturligt - lidt på samme måde som et sår heler. Derfor vil der gå noget tid, inden smerterne forsvinder.

Første del af behandlingen er rådgivning om, hvad du kan gøre for, at smerterne ikke skal være for voldsomme. Det kan være stillinger eller bevægelser, der hjælper, og det kan være smertestillende medicin.

Kiropraktoren vurderer, om øvelser eller manuel behandling af led og muskler i din nakke vil kunne hjælpe. Behandlingen kan gøre smerterne mindre og hjælpe dig til at kunne bevæge dig bedre, mens vævet heler.

Når den værste påvirkning af nerven er ovre, har du måske brug for hjælp til at genoptræne din nakke.

Hvad kan du selv gøre?

Det er vigtigt, at du er så aktiv som muligt. Hvis du har behov for at ligge ned, så gør det i korte perioder. Bevæg dig tit, så du holder kroppen i gang.

Bevægelser må godt gøre ondt i nakken, men bevægelser, som gør smerterne værre eller giver sovende fornemmelser i armen, skal du prøve at undgå. Det er ikke farligt at lave bevægelser, som giver smerter i armen, men det kan betyde, at helingen vil tage længere tid - ligesom hvis man bliver ved med at kradse i et sår.

Gå på arbejde, så snart du kan og hvis det ikke gør smerterne i armen værre - få eventuelt en aftale om kun at være på arbejde nogle få timer i starten.

Vær opmærksom på

I meget sjældne tilfælde kan påvirkningen af nerverne blive værre og kræve akut undersøgelse.

Kontakt læge, kiropraktor eller vagtlæge hvis du:

- ikke kan mærke, når du skal tisse eller på anden måde ikke kan kontrollere din vandladning eller afføring
- mister kraft i armen (taber ting eller ikke kan løfte armen ud fra kroppen)
- får smerter, føleforstyrrelser eller problemer med at styre dine bevægelser i begge arme eller i benene

Et forløb til dig med nerverodspåvirkning

Kiropraktoren har 6 års uddannelse fra universitetet og er specialist i nerverodspåvirkning og diskusprolaps. Derfor giver den offentlige sygesikring et særligt højt tilskud til et pakkeforløb.

Det varer 8 uger og består af 4 faste konsultationer med undersøgelse, rådgivning, opfølgning og behandling.

Pakkeforløbet giver dig ro og tryghed. Kiropraktoren hjælper dig med smerterne, vejleder dig og holder øje med symptomer og faresignaler.

Vær endelig i kontakt med din læge undervejs i forløbet, hvis du synes, du har brug for det. Det er dog ikke noget, du behøver. Kiropraktoren orienterer lægen og vil henvise dig til hospital, læge eller en anden specialist, hvis det bliver nødvendigt.



Undersøgelse og diagnose.

Hos kiropraktoren får du stillet en diagnose efter en grundig undersøgelse. Kiropraktoren kan foretage røntgenundersøgelse eller henvise til skanning, hvis det er nødvendigt.



Behandling. Kiropraktoren kan tilbyde behandling, der fremmer bevægelighed og funktion.



Opfølgning. Kiropraktoren holder øje med tilstanden og kan henvise til hospital eller anden behandling, hvis det bliver nødvendigt.



Information og vejledning.

Rådgivning kan gøre det nemmere at leve et så normalt liv som muligt og måske forebygge, at smerterne kommer igen.



Smertehåndtering. Kiropraktoren kan vejlede og vise, hvad du kan gøre ved smerterne.



Kommunikation. Kiropraktoren skriver til din læge om forløbet.

