

HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romerikspostens helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL:** helsepanel@romeriksposten.no eller send et brev til Romeriksposten, Depotgata 20, 2000 Lillestrøm. Du kan be om å være anonym!



LASSE HÅKONSEN
Kiropraktor

Lasse er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Han er daglig leder ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm i tillegg til å være primærkontakt i det offentlige helsevesenet for pasienter med muskel- og skjelettlidelser.

Spørsmål; Hjelp, jeg har prolaps i ryggen! Hva skal jeg gjøre? – Cathrine 34 år

Lasse svarer:

Et skiveprolaps oppfattes av mange som «**kroken på døra**» for ryggen. Virkeligheten er heldigvis en helt annen.

Skrifter fra oldtiden kan fortelle oss at ryggsmarter ikke bare er et moderne problem og har trolig vært en del av vår hverdag i tusener av år. Mange har kjent på hvordan det er å ha en vond rygg og de fleste kan fortelle en historie om seg selv eller andre med ryggsmarter. Faktisk er det mer vanlig å oppleve ryggsmarter i løpet av et liv enn å slippe unna.

«**Skiveprolaps**» i ryggen derimot, er et mer moderne begrep. Flere og flere snakker om «prolaps» og «skiveutglidning» og det er lett å konkludere med at folkets rygg helse er skrantende. Faktum er heller den at medisinsk teknologi har revolusjonert hvordan vi raskt og enkelt kan se detaljerte bilder av innsiden av mennes-

kekroppen ved å gi oss MR-maskinen. Prolaps er altså ikke et økende problem, det er bare blitt mer vanlig å finne dem ved bildeundersøkelser.

HVA ER ET PROLAPS?

Ryggvirvlene utgjør byggeklossene for ryggstøtten vår. De er plassert oppå hverandre med en myk skive mellom. Disse skivene er grodd fast i virvelen over og under og kan derav ikke skli ut av plass, derfor er ordet «skiveutglidning» noe misvisende og bør ikke brukes. Skivene har en myk kjerne i midten og en slitesterk ytre kant. Et prolaps oppstår når den ytre kanten svekkes slik at skiven buker utover eller kjernematerialet kommer ut av selve skiven.

Smerter i ryggen kan komme både av den kjemiske irritasjonen som oppstår og det faktiske trykket som prolapsen kan utøve på omkringliggende vev. Rett i nærheten av disse skivene ligger også nerverøtter som utenfor

ryggen danner nervene i beina. Hvis disse kommer under trykk eller blir irritert kan disse forårsake smerter ned i beinet, ofte kalt «isjias». Det kan også oppstå nummenhet og muskelsvakhet i området som styres av den spesifikke nerveroten.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Det er viktig å «**ta det med ro og pus-te ut**». Med det menes at man ikke trenger å bekymre seg da et skiveprolaps oftest ikke er farlig og i de fleste tilfeller vil smertene opphøre med tiden. Det er også godt dokumentert at smerteopplevelsen blir lettere når man ikke er urolig for smerteårsaken. Tiden det tar å bli bra varierer, alt fra noen få uker opptil et år. Ofte finner man prolapsen på MR-undersøkelser uten at det er en sammenheng med de opplevde smertene. Faktisk viser forskning at så mye som 30% av de i tjuetårene som IKKE har smerter faktisk har pro-



Foto: Colourbox



Foto: Colourbox

laps. Tilstedeværelsen av disse prolapsene på MR har altså ikke nødvendigvis så stor betydning og av den grunn er det lite å hente med et nytt MR-bilde for å «sjekke fremgangen».

Det er ingen **medisiner** som effektivt forkorter tiden det tar å bli bra, men betennelsesdempende medisiner kan lindre smertene. Rådfør deg med din fastlege ved behov. **Annen behandling** som massasje, øvelser og leddmanipulasjon kan også virke smertedempende.

Du bør veksle mellom **bevegelse** og **hvile** i stillinger som lindrer. Det er ikke anbefalt å kun holde sengen, samtidig er det hensiktsmessig å ikke irritere området for mye. Å «trene av seg» smerten med en hard treningsøkt bør man ikke gjøre.

Vær kritisk til hvor du henter informasjon. Merk deg om informasjonen er skrevet av fagfolk.

NÅR OG HVOR BØR DU OPPSØKE HJELP?

De fleste vil klare seg fint på egenhånd med enkle tiltak de kan gjøre

selv. En tommelfingerregel jeg bruker er at man selv vurderer ryggsmertene de første dagene: Hvis smertene er håndterlige og gradvis forsvinner så klarer man seg uten hjelp. Hvis smertene derimot er sterke og ikke bedres av seg selv så bør man oppsøke hjelp hos offentlig autorisert helsepersonell slik som kiropraktor, lege eller fysioterapeut. En dyktig fagperson vil kunne gi deg en grundig undersøkelse og avgjøre hva slags behandling som er riktig. I tilfeller hvor det ikke er et prolaps som forårsaker smerter kan det være helt andre råd og behandling som gjelder. Lammelser i ben eller problemer med vannlating skal raskt undersøkes. Slike symptomer, eller mangel på bedring over lang tid kan være indikasjon for operasjon.