

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; Ispose eller varmekpakke? «Hva skal man egentlig bruke når nakken slår seg vrang?» – Inge, 45 år

Lasse svarer:

Noen anbefaler å ise ned smertefulle områder, andre sverger til varm dusj og tre lag med klær. Finnes det en fasit?

I løpet av en måned vil nesten så mange som 75% av voksne nordmenn oppleve en eller annen form for muskel- og skjelettrelatert plage. Det kan være snakk om en vrien nakke, et uheldig overtråkk i ankelen eller årevis med gnagende smerter. Ved et enkelt søk på Google finner man frem til tusenvis av sider med velmente råd, men ikke alle råd er gode. Rådene varierer også i stor grad mellom fagpersonene.

HVORFOR FÅR MAN SPRIKENDE RÅD?

Det er et ganske enkelt svar på det; det er ingen som sitter på fasiten. Ta for eksempel et brudd i underarmen; her er det liten tvil om at det riktige er å sette på gips slik at beinet gror korrekt. Det er ingen som anbefaler kjøkkenfolie og hyssing – nettopp fordi forskningen er klar på at gips er den beste løsningen. Når det gjelder is og varme som behandling er det forsket for lite på temaet, for det andre er de eksisterende forskningskonklusjonene motstridende. Dette gir rom for tolkninger og dermed ender vi opp med et hav av ulike meninger. I Norge er det ca 1000 kiropraktorer, 12000 fysioterapeuter og 30

000 leger. Resultatet blir ikke overraskende ei suppe av tips og råd.

Når «nakken slår seg vrang» uten at det skyldes noen skade så kan man bruke både is og varme. Begge typer behandling har vist seg å gi smertelette på slike uspesifikke plager. Det er allikevel andre scenarier hvor det kan tenkes at man bør velge med omhu.

NÅR ER DET HENSIKTMESSIG Å VELGE MELLOM DE TO?

I flere tiår har isposene vært en naturlig følgesvenn for idrettsfolk. Isposene klæsjes på så fort noen roper «au». I nyere tid har skepsisen derimot økt. Noe av grunnen er forskning som antyder at is kan hemme tilhelingsprosessen. Varmen og hevelsen som skjer ved en kraftig muskeltrekk er en del av kroppens tilhelingsreaksjon. Denne reaksjonen bringer også med seg smerte for å rette vår oppmerksomhet mot skaden. Det er ingenting i veien for å bruke is i noen omganger i timene etter skaden for å lette på disse smertene, men foreløpig sees det ingen nytte i å fortsette isingen i lengre tid. Ved slike akutte skader skal man ikke bruke varme. Det er heller ikke anbefalt å

bruke varme på ledd med aktive betennelser.

HVA MED Å BADE I ISVANN?

Under håndball VM i Brasil i 2011 kunne vi se de norske jentene bade i tønner med isvann etter kampene. I en studie nylig utført ved Norges Idrettshøgskole får vi vite at dette slettes ikke er så dumt da en slik behandling kan gi raskere restitusjon i tøffe treningsperioder. Derimot viser resultatene at regelmessig bruk av isbad kan redusere effekten av trening over tid.

Min erfaring er at mange finner god smertelette i varmekpakker og varme bad ved mer langvarige smerter i nakke- og rygg. Det er dessverre ingen bevis for at dette har noen varig effekt.

I noen tilfeller bør det utvises forsiktighet ved bruk av varme og is, det gjelder blant annet noen sykdommer som påvirker nerver og blodårer i armer og ben og noen hudsykdommer. Er du usikker bør du konsultere en kyndig kiropraktor, lege eller fysioterapeut.

