

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.



SANDRA FURNES
Kiropraktor

Sandra er utdannet ved Syddansk Universitet i Odense, Danmark. Hun jobber til daglig som kiropraktor ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm. Pasienter med nakkesmerter er et av Sandras store interesseområder sammen med idrettsskader og hodepine.

«Jeg fikk vite at jeg har en slitt rygg. Må jeg da være forsiktig?»

Rune, 62 år

Sandra svarer:

Du bruker ryggen hver dag gjennom hele livet. Slik som ansiktet vårt vil bære preg av årenes løp vil også ryggen aldres. På fagspråket kalles det artrose. På folkemunne kalles det slitasje, men er det egentlig et godt ord? Og hva kan man gjøre selv?



Hva er sammenhengen mellom slitte sko og «slitt rygg»?

En rygg som er blitt brukt vil få en eller annen form for slitasje, uansett hvordan du bruker den. Alder er den største faktoren og belastning kommer på en god andreplass. Ordet slitasje er egentlig ikke så passende i de fleste sammenhenger da denne slitasjen egentlig bare er naturlig aldring. Og som vi vet aldres vi ulikt.

Ryggsøylen er bygget opp av 7 halsvirvler, 12 brystvirvler og 5 lendevirvler som hviler ned på korsbeinet i bekkenet. Mellom hver virvel ligger det en bruskskive som virker som støtdemper. Leddbåndene holder virvlene sammen. Det er disse strukturene som endrer karakter gjennom årenes løp.

De vanligste endringene som skjer i ryggen etterhvert som vi blir eldre er benpåbygning på virvlene og at bruskskivene mister væskeinnhold og blir da lavere og mindre elastiske. Leddbånd har en tendens til å bli tykkere. Resultatet av dette er da at ryggsøylen blir stivere. Det

kan også bli mindre plass i spinalkanalen og rundt mindre nerver. Dette kalles stenose, og i noen tilfeller kan det gi smerter ned i bena.

Gir slitasje i ryggen smerter? De færreste opplever at artroseforandringer fører til smerter i ryggen. Av den grunn er det også sjeldent at folk blir operert på grunn av dette, med unntak av de tilfellene hvor plassforholdene er blitt så små at nervene trykkes på i den grad at man har vanskeligheter med å gå eller gjøre andre daglige gjøremål. Dessverre er det slik at artrose sett på MR eller røntgen ofte får skylden for smerter, selv om vi vet at like mange har disse artroseforandringene uten å oppleve smerter i det hele tatt.

Så hva med de slitte skoene?

De slitte skoene ender enten i søpla, du slutter å bruke de, eller hvis du fortsetter å bruke dem er du veldig forsiktig så de ikke skal bli mer ødelagt. Gjør man det samme med ryggen? NEI! Forskning vi-

ser at du skal gjøre det stikk motsatte. Det virker kanskje ulogisk, men det beste du kan gjøre både forebyggende og som behandling er å være i aktivitet og bevegelse – «Use it, or loose it».

Aktiviteter som gåturer, styrketrening, sykling, svømming og yoga er eksempler på sunne aktiviteter. Dette vil "smøre" både ryggsøylen og alle de andre leddene i kroppen din, og gjøre kroppen mer smidig. I tillegg er det viktig å holde en normal vekt for å unngå unødige belastninger på ryggsøylen, hofter og knær. Godt fotføy og mykt underlag kan spille inn. Så bort fra asfalten folkens, og ut i skog og mark.

Har du spørsmål i forhold til øvelser eller hvordan du skal komme i gang på veien mot en mindre stiv kropp? Kontakt din kiropraktor eller fysioterapeut for råd og veiledning.

