

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!



CATHARINA GJERDE HÅKONSEN
Kiropraktor
Catharina er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Til daglig jobber hun ved Vollaklinikkens avdeling i Fetsund i lokalene til Fet legesenter. I hennes daglige arbeid jobber hun mye med plager fra kjeve, nakke og hodepine



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.



DINO TRBONJA
Balansefysioterapeut
Dino er utdannet fysioterapeut ved Høgskolen i Oslo og er spesialutdannet innen svimmelhet og sykdommer i balanseorganet. Ved Vollaklinikken i Lillestrøm jobber han utelukkende med utredning og behandling av svimmelhet.

Isjias

Det iler nedover beinet mitt og smertestillende hjelper ikke. Er det «isjiasen» som krangler?

Linda 41 år.

Catharina svarer:

Det er mange årsaker til smerte som iler nedover beinet. En kraftig nerve som vi kaller isjiasnerven har sitt utspring fra nedre del av korsrygg og løper nedover bakside lår og legg, derav navnet «isjias». Plager fra denne nerven er en hyppig årsak til smerter. Dette er som oftest ikke farlig, men kan gi kraftige smerter. Det kan også være mange andre årsaker til slike smerter som ikke nødvendigvis trenger ha noe med isjiasnerven å gjøre.

Isjiasnerven

Isjiasnerven består av mange nervetråder samlet sammen til en tykk pølse. Den springer ut fra nedre del av korsrygg, går igjennom bekkenet og sete til bakside lår, legg og utside av foten hvor den til slutt brer seg rundt og ender opp på fremsiden av tærne. På sin vei nedover forsyner den bl.a. hud, muskler, sener og leddbånd. Det er nettopp disse strukturene som blir påvirket når nerven er irritert.

Hva skjer når nerven blir irritert?

Den hyppigste årsaken til nerveirritasjon er en prolaps eller bukning av en mellomvirvelskive i korsryggen som påvirker roten til isjiasnerven og skaper irritasjon/betennelse. I dette tilfelle er det også vanlig med korsryggsmerter, men ikke alltid. I noen få tilfeller kan nerven i seg selv bli betent som følge av en infeksjon. Det sistnevnte gir samme plager i beinet som en prolaps, men er dog mindre vanlig. Når nerveirritasjonen øker, økes som oftest også plagene. Smerte, nummenhet og kraftsvikt er vanlige symptomer. Disse symptomene kan presenteres alene eller sammen og bør undersøkes av kiropraktor, fysioterapeut eller lege. Her bør man få en grundig undersøkelse basert på nevrologiske og ortopediske tester slik at

man får riktig diagnose og kan bli satt under riktig behandling og oppfølging.

Andre årsaker til smerter i beinet.

Når det gjelder muskel- og skjelettsystemet snakker vi ofte om noe som kalles «falsk isjias». Smerterne opptrer ofte på samme måte som en irritert isjiasnerve, men har ikke noe med nerven å gjøre. Problemet sitter da som regel i rygg, sete og/eller hofteområdet og gir smerteutstråling nedover beinet. Dette kalles referert smerte. Det sistnevnte kan jobbes med enten av en terapeut eller en selv ved riktig valg av behandling, øvelser, aktivitet og tøyning. Det finnes også andre årsaker til beinsmerte dersom man beveger seg utenfor nerve-, muskel- og skjelettsystemet. Disse er mer sjeldne, men likevel viktig å utelukke.

Hva kan jeg gjøre selv?

Det kommer selvfølgelig ann på hva problemet er og i hvilken grad man er plaget. En tommelfingerregel er å være i mest mulig normal aktivitet innenfor smertegrensen. Enkle øvelser for korsrygg, mage og sete som du kan få fra din kiropraktor eller fysioterapeut kan være til stor hjelp. Ved kraftige smerter kan kuldebehandling/is lindre. Det kan også være en idé og oppsøke din fastlege for smertestillende medisiner dersom smerten blir uutholdelig slik at man kan opprettholde anbefalt aktivitetsnivå. Opplever man smerte som ikke går over, nummenhet i beinet eller kraftsvikt bør man oppsøke hjelp. I dette tilfelle kan det være nødvendig med bildediagnostikk som MR og evt videre utredning hos nevrolog. Som med all annen helsehjelp så velg din behandler med omhu og still spørsmål til foreslåtte behandlingsopplegg.

