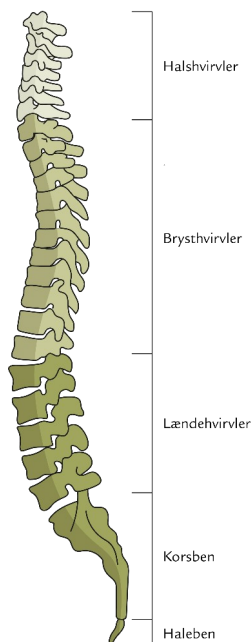


# Sådan gør du ved diskusprolaps i nakken

## Ryggenes opbygning

Rygsøjlen er en solid konstruktion beregnet til at klare belastninger. Den er opbygget af 24 ryghvirvler. Nakkehvirvlerne udgør de 7 øverste.



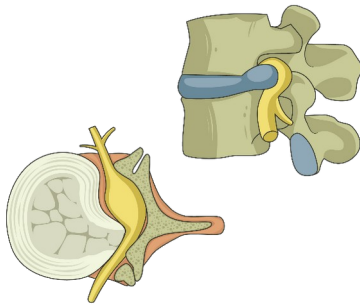
Rygsøjlen er en stabil konstruktion opdelt i 5 segmenter.

Hvirvlerne danner et beskyttende rør omkring rygmarven og har i begge sider nogle kanaler, som nerverne kan passere igennem ud til resten af kroppen.

Mellem hvirvlerne sidder en slags "støddæmpere". De er små, faste skiver af bruske med en geleagtig kerne i midten. Disse kaldes diskusskiver.

## Hvad er diskusprolaps?

I diskusskiverne kan der opstå små revner, og den geleagtige kerne kan blive presset ud af diskus og skabe et tryk på ledbånd og /eller nerverødder. Denne tilstand kaldes diskusprolaps.



Illustrationen viser en prolaps (blå), der laver tryk på en nerve (gul).

Diskusskiverne får den ernæring, som er nødvendig for heling, når du bevæger dig. Derfor bør du være aktiv i den grad, det er muligt, uden at forstærke smerterne ud i armen væsentligt.

Mange mennesker har en diskusprolaps, som giver få eller slet ingen symptomer. Tilstanden er godartet og opstår hyppigt i 30 – 60-års-alderen.

### Symptomer

Symptomerne på diskusprolaps afhænger af, hvor i nakken prolapsen sidder, og hvilke nerver den dermed påvirker.

- Let nervetryk kan give en snurrende, prikkende fornemmelse og ændring af følelsen i huden.
- Mere udtalt nervetryk giver ofte udstrålende og jagende smerte ned gennem armen. I nogle tilfælde kan det bevirke, at visse muskler og reflekser bliver svækket.

### Årsag til diskusprolaps

Det er sjældent, at der kan påvises en konkret årsag til, at man får en diskusprolaps, men ofte er det en følge af almindelige, aldersbetingede forandringer i rygsøjlen. Det vides ikke med sikkerhed, hvor mange danskere, der årligt får diskusprolaps i nakken, men det estimeres, at cirka 10.000 personer søger behandling for det.

### Prognose

De fleste diskusprolaps bliver mindre og forsvinder over tid ved naturlig heling. Du kan forvente bedring 6-12 uger efter, at smerterne i armen er opstået.

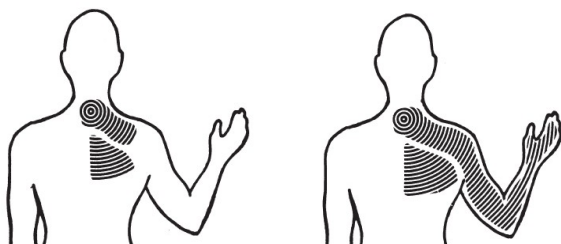
## Sådan skal du være aktiv

Det er vigtigt, at du føler dig godt informeret om din tilstand, så du forstår, hvorfor symptomerne opstår, og hvordan du håndterer dem bedst, mens de står på.

Vi anbefaler, at du holder dig i gang med dagligdags aktiviteter og arbejde. Aktiviteterne kan være almindelig motion, fx gåture. Hvis dine smerter i armen forværres i forbindelse

med aktiviteter, skal du måske finde en anden aktivitetsform eller holde flere pauser. Vi anbefaler, at du styrker din muskulatur omkring nakken. Der er dog ingen dokumentation for, at den ene form for rygtræning er bedre end den anden, så derfor er der rig mulighed for at vælge noget, der passer netop dig.

Fysioterapeuterne i Diskusambulatoriet vil vejlede dig ud fra den fysioterapeutiske undersøgelse.



Irritation af nerverod i nakken.

### Medicin

Der er forskellige former for smertestillende medicin, som kan bruges mod smerterne. Medicin kan være nødvendigt i en periode, fx af hensyn til nattesøvn og dine daglige aktiviteter. Du får vejledning i medicin ved lægeundersøgelsen.

### Anden behandling

Der er ingen dokumentation for, at manipulation, akupunktur, massage, ultralyd, is eller varme har en længerevarende effekt på smerter eller på helingsforløbet, når man har en diskusprolaps.

## Sådan aflaster du ryg og nakke



### LIG PÅ RYGGEN

- Læg dig på ryggen, eventuelt med en lille nakkepude/pølle.
- Læg armene på en pude, hvis det lindrer dine smerter.
- Anbring eventuelt en pude under knæene.



### LIG PÅ SIDEN

- Lig med 1-2 puder under hovedet (ikke skulderen), så nakken er i lige forlængelse af ryggen.
- Læg eventuelt en pude mellem knæene og foran kroppen som støtte for øverste arm.

### LIG PÅ MAVEN:

Du kan også ligge på maven, så længe det ikke generer dine arm- og nakkesmerter.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Diskusambulatoriet

Sekretær  
Tlf. 97 66 69 99

Sygeplejerske  
Tlf. 97 66 66 00

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og 13.00 – 15.00

### Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Tlf. 97 66 42 10  
Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 14.00



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL  
– i gode hænder