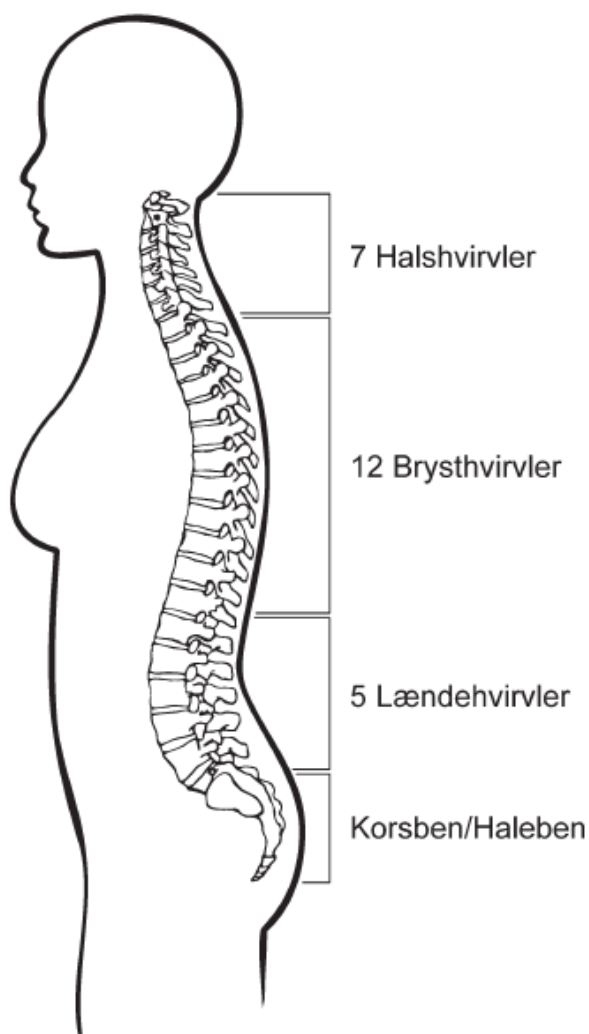


Behandling af nakkesmerter med udstråling til armen

OM RYGGENS OPBYGNING

Ryggen består af 24 hvirvler, korsben og haleben. Rygsøjlen er inddelt i 4 afsnit.

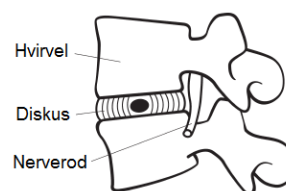


Rygsøjlen er inddelt i forskellige hvirvelgrupper.

Set bagfra er ryggen som en lige stav, mens den fra siden er som en S-formet bue med svaj i nakken og lænden og en modsatrettet krumning i brystdelen. De naturlige krumninger gør, at rygsøjlen er stærkere, end en helt lige søjle ville være, da S-formen er beregnet til at opfange og fordele stød og belastninger.

Bruskskiver, bueled, ledbånd og muskler har stor betydning for, hvor stor ryggenes bevægelighed og stabilitet er.

Imellem hver hvirvel ligger en bruskskive (diskus), som har støddabsorberende effekt ved belastning af ryggen.

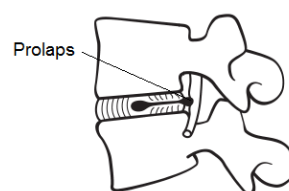


Bruskskiven består yderst af faste bindevævsstrøg, som holder den inderste bløde og bevægelige kerne på plads.

Den bevægelige kerne forskydes ved bevægelse. Fx vil kernen ved foroverbøjning presse bagud, og bindevævsstrøgene bagtil vil belastes. I nakken sker dette, når vi bøjer hovedet forover. Bindevævsstrøgene kan blive svækkede med alderen.

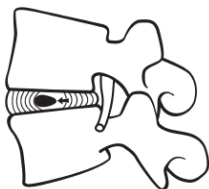


Ved delvist eller totalt brist af disse strøg, kan den bløde kerne presses bagud og trykke/irritere den nærliggende nerverod. Dette kaldes en diskusprolaps.



Når de yderste fibre i diskus er forlængede, men ikke bristede, taler man om en udposning eller en protrusion.

Ved bagudbøjning af ryggen aflastes bindevævsstrøgene bagtil og den bløde kerne presses fremad.



Diskusskiverne får ernæring ved bevægelse. Derfor bør du være aktiv, i den grad det er muligt uden at forstærke smerterne i armen.

SMERTER I NAKKE OG RYG

Smerter i nakke eller ryg er et folkeligt problem. 4 ud af 5 får på et eller andet tidspunkt i deres liv ondt i ryggen. Med alderen får alle forandringer i ryggen, og nogle er arveligt disponeret. De forandringer, som kan ses på røntgenbilleder og ved andre billedundersøgelser, er ikke nødvendigvis ledsaget af smerter, men kan være det.

Smerterne kan være af forskellig karakter, afhængig af hvilke strukturer i ryggen som irriteres. Smerterne kan udspringe fra ryghvirvler, bruskskiver, bueled, ledbånd, nerverødder og muskler. I de fleste tilfælde bedres smerterne uden behandling.

Når der opstår tryk på eller irritation af en nerverod i nakken, opstår der ofte smerter ud i skulder og arm. Smertens styrke og udbredelse er afhængig af nervestrykkets størrelse.

Let nervetryk kan give en snurrende, prikkende fornemmelse og en ændring af følelsen i huden. Stiger trykket, kan man få smerter i nakke, skuldre og arm. Kraftigt nervetryk kan bevirke, at visse muskler og reflekser bliver svagere.

De fleste diskusprolaps er mindre og forsvinder over tid ved naturlig opheling. Du kan forvente bedring 4-12 uger efter, at smerterne i armen er opstået.



Irritation af nerverod i nakken.



Irritation i nakken kan give smerter i skulder og arm.

SÅDAN FORHOLDER DU DIG

Det er vigtigt, at du følger vores anvisninger, så din nakke får optimale forhold til at hele.

Medicin

Som en del af behandlingen kan det blive nødvendigt at tage smertestillende medicin. Specielt er det vigtigt, at du har ro til at få din nattesøvn, så du har overskud til at klare situationen.

Ved en irritationstilstand i nakken såvel som i resten af kroppen reagerer vævet med hævelse, smerte og nedsat bevægelighed. Gigtmedicin hæmmer denne vævsreaktion, og derfor anbefaler vi ofte, at du tager gigtmedicin, når der er tegn på nerverodsiirritation.

Da gigtmedicin kan irritere maveslimhinden, er det vigtigt, at du holder dig til den ordinerede dosis og altid tager medicinen sammen med et måltid mad. Ved bivirkninger som kvalme, sure opstød, opkastninger med videre skal du kontakte sygeplejersken i Diskusambulatoriet eller din egen læge.

Hvis du får behov for yderligere smertestillende medicin, kan du tage paracetamol, som supplerer gigtmedicinen godt. Tag 1 gram paracetamol (2 tabletter) 3-4 gange dagligt. Hvis du har behov for stærkere smertestillende medicin, skal du kontakte Diskusambulatoriet eller din egen læge.

Smertelindring

En ispakning eller varmepude kan eventuelt lindre dine muskelsmerter og hjælpe dig til at slappe af.

- Ispakning: Pak en pose frosne ærter ind i et tyndt klæde. Læg pakningen på nakke og/eller skulder i 10 minutter.
- Varmepude: Brug en elektrisk varmepude eller en gammeldags varmedunk. Læg varmen på nakke og/eller skulder i højst 15-20 minutter.

Begge behandlinger kan gentages, så ofte som du har behov for lindring.

Hvilestillinger

Lig på ryggen:



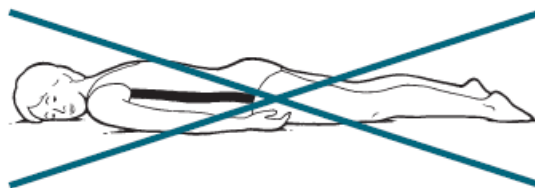
- Hvilestilling på ryggen er bedst, eventuelt med en lille nakkepude/pølle. Hovedpuden må kun ligge ned til skulderen. Nakken skal være så ret som muligt, uden at du får flere smerter.
- Læg armene på en pude, hvis det lindrer dine smerter.
- Anbring eventuelt en pude under knæene.

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 ikke på maven:



- Undgå at ligge på maven i starten.
- Senere bør du også kun ligge på maven, hvis du kan gøre det uden at dreje i nakken.

Fra liggende til stående stilling

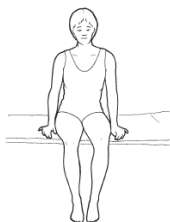
Denne teknik kan du bruge til at lægge dig og rejse dig hensigtsmæssigt fra din seng:



- Bøj benene og tril om på siden uden at dreje i nakken (krop og hoved følges ad).



- Stræk benene ud over sengekanten samtidig med, at du skubber fra i madrassen.
- Støt eventuelt hovedet med den ene hånd.
- Undgå at bevæge nakken.



- Rejs dig og sæt dig med ret ryg og ret nakke.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Hold kroppen opret

Forsøg at bevare en hensigtsmæssig, opret kropsholdning, hvis det er muligt for smerterne. En pude i lænden, når du sidder, kan hjælpe dig.

Aflast nakken

Læg dig i en af de viste hvilestillinger efter behov. Når du skal sidde i længere tid, er det hensigtsmæssigt, at du sidder i en højrygget stol, så du kan hvile nakken.

Undgå pludselige bevægelser

Undgå pludselige bevægelser, så du ikke bevæger nakken u hensigtsmæssigt.

Skån nakken under bilkørsel

Sørg altid for at have nakkestøtte under bilkørsel. Følg med i trafikken, så du ikke bliver overrasket af pludselige bevægelser.

Lav øvelser

Lav de øvelser, og følg de vejledninger, som du er blevet instrueret i af din fysioterapeut.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Diskusambulatoriet

Sekretær

Tlf. 97 66 40 01

Sygeplejerske

Tlf. 97 66 40 04

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.00 – 15.00

Fredag 8.00 – 14.00