

Ondt i nakken...

*Det er meget almindeligt
at have ondt i nakken...*

Nakkesmerter skal behandles aktivt

Det er meget almindeligt at have ondt i nakken, og det kan give meget ubehag, men heldigvis ved man i dag, at alvorlig eller varig skade er sjælden.

Der er sket en ændring i den måde, man opfatter nakkesmerter på, og man behandler nakkeproblemer helt anderledes nu end tidligere. Man ved nu, at man ikke bare skal ignorere sine nakkesmerter. Det er tværtimod vigtigt, at man gør noget aktivt for at komme smerterne til livs.

Denne brochure giver dig den nyeste viden om, hvordan du skal reagere, når du selv – eller en bekendt - får ondt i nakken. Det kan være, du ikke selv har brug for al informationen, men så kan du vise brochuren til én du kender og derved hjælpe vedkommende til at få det bedre.

Hvis du vælger at søge behandling for dit problem, bør du henvende dig til en kompetent behandler, der kan give dig personlig rådgivning. I Danmark er de autoriserede behandlere, der tager sig af nakkeproblemer: kiropraktorer, læger og fysioterapeuter.

Din nakke er skabt til bevægelse: Selv om du har nakkesmerter, skal du sørge for at bevæge din nakke. Samtidig er det meget vigtigt, at du bevarer dit gode humør. Det vil hjælpe dig til at blive hurtigere rask.

Alt dette, og meget mere, kan du læse om i brochuren.

Indhold

Det er meget almindeligt at have ondt i nakken	3
Hvad er nakkesmerter?	5
Hvorfor får man ondt i nakken?	7
Nakkesmerter hos børn, unge og ældre...	9
Nakkesmerter og arbejde	11
Gode behandlinger for nakkesmerter	13
Gode råd, når du har ondt	15

Du skal gøre noget aktivt, og du kan gøre meget selv

Hvad er nakkesmerter?

Nakken er bevægelig og stærk

Nakken består af knogler med bruskskiver imellem, der giver styrke og bevægelighed. Derudover er nakken støttet af ledbånd og omgivet af muskler, som beskytter og styrker den yderligere. De allerfleste anfald af nakkesmerter efterlader ikke vedvarende skader på nogen af disse strukturer.

I modsætning til hvad mange forventer, er det ikke altid, at behandleren kan fortælle helt nøjagtigt, hvor smerterne i nakken kommer fra. De fleste smerter kommer dog fra de bevægelige dele af rygsøjlen, fordi led, muskler, bruskskiver og ledbånd ikke fungerer optimalt. Din nakke er "ude af form", og du kan selv, i samråd med din kiropraktor, få den til at fungere normalt igen.

Hold dig i gang

Førhen anbefalede man, at patienter med nakkesmerter skulle hvile sig i længere perioder og eventuelt gå med en nakkekrave. I dag ved man, at det ikke hjælper og, at det i nogle tilfælde ligefrem kan forværre smerterne.

Længerevarende hvile eller inaktivitet medfører nemlig:

- Yderligere stivhed i nakken
- Svagere nakkemuskler
- Dårligere kondition
- At det bliver sværere at komme i gang igen.

Budskabet i dag er derfor, at længerevarende inaktivitet er skadeligt for din nakke!

fakta

Bevægelse er gavnligt for din nakke

Fordi du:

- styrker dine knogler
- styrker dine muskler
- forbedrer din kondition
- føler dig bedre tilpas

Bevægelse er gavnligt for din nakke - den er skabt til det

Hvorfor får man ondt i nakken?

Mange lider af nakkeproblemer

En ud af tre personer har haft nakkesmerter inden for de seneste 14 dage, og omkring hver fjerde person har nakkesmerter med jævne mellemrum. Nakkesmerter er altså meget almindelige, men de skyldes yderst sjældent noget alvorligt. Nogle gange kan smerterne dog godt påvirke dagligdagen i en sådan grad, at det kan forringe livskvaliteten eller nedsætte din arbejdsevne. Akutte smerter i nakken aftager som regel efter nogle dage eller uger. I sjældnere tilfælde kan nakkesmerter være i længere tid eller komme og gå, og det kan være meget opslidende, men det betyder stadigvæk ikke, at det er noget alvorligt.

Årsager til nakkesmerter

Forskere har i de senere år søgt en forklaring på, hvorfor så mange lider af ondt i nakken. Og i dag ved man, at nakkeproblemer oftest skyldes en række forskellige fysiske eller såkaldt "psykosociale" risikofaktorer. Fysisk kan især ensidigt gentaget arbejde eller et "fastlåst" arbejde, hvor du f.eks. sidder foran computeren i længere tid, forårsage eller forværre nakkesmerter. Men nakkesmerter kan også forværres af psykiske forhold, f.eks. stress over manglende kontrol med arbejdssituationen, for mange arbejdsopgaver eller manglende kollegial støtte.

Der er muligvis en sammenhæng mellem ondt i nakken og rygning og også mellem nakkesmerter og overvægt. Problemer med muskler og led andre steder i kroppen, f.eks. i lænderyggen, kan ligesom tidligere uheld med nakken eller hovedet både medføre og forværre nakkesmerter.

Problemer med nakken kan også "forplante" sig til andre steder i kroppen. For eksempel kan smerter i skuldrene eller armene skyldes nakkeproblemer. Visse former for hovedpine kan også stamme fra nakken. Det vil din kiropraktor finde ud af ved en undersøgelse.

Nakkesmerter og arvelighed

Ny forskning viser, at arvelighed kan spille en rolle for nakkesmerter. Men det er vigtigt at understrege, at du ikke arver nakkesmerter. Nogle kan have større risiko for at få nakkeproblemer via deres forældres gener, og det betyder, at de under bestemte omstændigheder og påvirkninger vil kunne få ondt.

fakta

Hver femte person med nakkesmerter vælger at søge behandling og cirka hver ottende patient, som går til kiropraktor, angiver nakken som det væsentligste problem.

Ondt i nakken kan forringe livskvaliteten i en periode, men skyldes sjældent noget alvorligt

Nakkesmerter hos børn, unge og ældre

Børn og unge får også ondt i nakken

Undersøgelser har vist, at omkring hvert fjerde barn eller ung mellem 12 og 18 år lider af nakkesmerter mindst én gang om måneden. Jo ældre barnet er, jo flere nakkeproblemer. Det er især piger, som får ondt i nakken, og det gælder også for voksne, hvor det mest er kvinder, som lider af nakkesmerter.

Man ved endnu ikke med sikkerhed, hvorfor børn og unge får ondt i nakken, da hverken sport eller fritidsaktiviteter synes at føre direkte til nakkeproblemer. Og det står heller ikke helt klart, om børn, som sidder meget foran TV- eller computerskærmen, får flere problemer med nakken, men ny forskning tyder på, at nogle er mere udsatte end andre. Der er dog en klar sammenhæng mellem psykiske problemer hos børn og unge og det at have ondt i nakken.

I dag ved man også, at børn med smerter i nakken oftere får problemer i andre muskler og led. Derfor bør man altid få barnet undersøgt, hvis det har ondt. Opstår smerterne pludseligt, bør barnet undersøges med det samme, da alvorlige årsager, som f.eks. meningitis, også kan give nakkesmerter.

Ældre og nakkesmerter

Blandt ældre er nakkesmerter næsten lige så almindelige som hos yngre. Ældre mennesker, der generelt har et dårligere helbred, har også større risiko for at få problemer med nakken. Der er især sammenhæng mellem nakkeproblemer og slidgigt (artrose), leddegigt, hovedpine og hjerte- og karlidelser.

Ældre med nakkesmerter og slidgigt kan også have gavn af rådgivning og behandling hos en kiropraktor.

fakta

Lyt til dit barn

når barnet siger, at det har ondt. Vent ikke og se tiden an, men få det undersøgt.

Aktive ældre

har mindre chance for at få ondt i nakken.

Børn og ældre har også ondt i nakken

Nakkesmerter og arbejde...

Bevæg dig så meget som du kan

Selvom du har nakkesmerter, kan du stadigvæk bevæge dig, så længe du ikke overdriver. Det er godt at lave simple nakkeøvelser, gå ture og i det hele taget fortsætte med de daglige gøremål, både på arbejdet og i fritiden. Ikke alle formår dog at gøre alt det, de plejer, men du finder snart ud af, hvad der passer dig bedst. Det er generelt godt, at du bruger og bevæger nakken, selvom du har lidt smerter, og det er helt normalt, hvis du føler at nakkesmerterne forværres en smule bagefter.

Bliv på arbejdet, hvis du overhovedet kan, men tal eventuelt med din arbejdsgiver om, hvordan arbejdet kan tilrettelægges, så du kan deltage mest muligt, mens du har ondt. Det vil alt sammen hjælpe dig til at blive hurtigere rask igen.

Gode råd

Du kan selv gøre meget for at håndtere dine nakkesmerter og for at undgå, at det bliver et kronisk problem. Her er nogle gode råd:

- Du skal holde dig aktiv. Du har meget bedre af at bevæge dig.
- Tro på dig selv. Du er selv den bedste til at fjerne smerterne.
- Bliv på arbejdet, hvis du overhovedet kan.
Så får du også andet at tænke på.
- Vær positiv. Hold dit humør oppe.

Sørg for at komme videre

Det er vigtigt, at du kommer videre med livet så hurtigt som muligt. Søg smertelindrende behandling og vær aktiv.

fakta

Du kan selv håndtere dine nakkesmerter ved, at:

- Kontrollere dine smerter
- Tilpasse dine daglige aktiviteter i en kortere periode, men forblive aktiv og fokusere på at komme videre med dit liv.

Du skal holde dig i gang. Du har meget bedre af at bevæge dig

Gode behandlinger for nakkesmerter...

Anerkendte behandlinger

Der findes flere typer behandlinger for nakkesmerter. Her er hvad den nyeste forskning og Sundhedsstyrelsen anbefaler:

Manipulationsbehandling: Denne form for behandling er specifikke håndgreb, der hjælper på smerterne og får din nakke til at bevæge sig rigtigt igen. Manipulationsbehandling udføres af alle kiropraktorer samt nogle læger og fysioterapeuter.

Øvelser: Den nyeste forskning viser, at øvelser er godt for nakken og i virkeligheden er hjælp til selvhjælp. Nakkeøvelser er effektive og uden bivirkninger. De øger din nakkebevægelighed og mindsker smerterne. Det kan dog godt være, at du bliver en anelse mere øm i starten, og det er ikke alle øvelser, der er lige gavnlige. Din kiropraktor kan vejlede dig.

Smertestillende medicin: Du må gerne tage smertestillende medicin, for så kan du bedre bevæge dig normalt, og det har din nakke godt af. De bedste smertestillende midler er typisk dem, du kan købe i håndkøb. Læs den medfølgende vejledning og tag den fulde anbefalede dosis.

Ved alle behandlingsformer skal du typisk begynde at føle en bedring i løbet af et par uger. Tal med din kiropraktor.

*Bevar dit gode humør,
det vil også hjælpe dig til at
blive hurtigere rask*

fakta

Bivirkninger ved behandling

Alle virksomme behandlinger kan have bivirkninger – både positive og negative.

■ Øvelser kan give ømhed og stivhed i den første tid. Til gengæld bliver man på sigt stærkere og mere smidig.

■ Efter manuel behandling kan man opleve kortvarig ømhed og stivhed. Ved korrekt udført manuel behandling er mere alvorlige bivirkninger uhyre sjældne.

■ Smertestillende medicin kan have en lang række bivirkninger fra milde til alvorlige. Derfor bør du altid overholde den foreskrevne dosering. Tal med din læge, hvis du er i tvivl.



Gode råd, når du har ondt

Bevæg dig - og bliv hurtigere bedre

Det er vigtigt, at du arbejder dig igennem de akutte nakkesmerter. Det betyder, at du ikke skal stoppe dine daglige aktiviteter. Forsøg i stedet at tilpasse dem, så du kan fortsætte med at være aktiv. Det vil hjælpe dig til hurtigere at slippe af med smerterne, så du kan vende tilbage til din normale hverdag.

Heldigvis behøver du ikke fuld bevægelighed for at kunne udføre de mest almindelige daglige aktiviteter. Kunsten er at finde en balance mellem at skåne nakken og være så aktiv som muligt.

Brug din sunde fornuft!

Enhver med smerter kan naturligvis blive nervøs og bekymret. Men nervøsitet vil bare forværre dine nakkesmerter. Du risikerer at spænde endnu mere i musklerne. Det vil kun øge dine smerter, og så er en ond cirkel startet. Det er naturligt at blive nervøs, især hvis smerterne ikke forsvinder lige med det samme. Hvis der er noget, du er bekymret for, så tal med kiropraktoren om det.

*Bryd den onde cirkel –
brug din sunde fornuft*

fakta

Røntgen har i mere end 100 år været brugt til at undersøge rygsøjlen, herunder nakken, og mange patienter forventer stadig at blive røntgenfotograferet. I dag ved man, at røntgen sjældent fortæller, hvad der er galt.

Røntgen anvendes i dag ved:

- Længerevarende nakkesmerter (mere end 4 uger).
- Tilbagevendende nakkesmerter.
- Ved mistanke om sygdom i knoglerne.
- Ved mistanke om deformiteter.

En røntgenfotografering kan give kiropraktoren et billede af hvilken behandlingsteknik, der egner sig til problemet.

MR-scanning er den mest moderne såkaldte "billeddiagnostik". På en MR-scanning ser man udover knoglerne blandt andet også muskler, ledvæv og nerver. MR-scanning anvendes kun sjældent ved nakkeproblemer.

Det er din nakke...

Din nakke er en vigtig del af din krop og lige som de øvrige dele, skal den bruges og vedligeholdes hver dag. Det gælder også, selvom du har ondt i nakken.

Denne brochure giver dig den nyeste viden om nakkesmerter og samtidig får du en række gode råd om, hvad du kan gøre, når du har ondt. Én ting som står helt klart er, at du selv skal tage aktiv del i at få det bedre.

Fakta om nakkesmerter:

- Din nakke får det bedre, når du er aktiv
- Du vil have gode dage og dårlige dage – det er helt normalt, udnyt de gode dage til at få dig rørt
- Du kan gøre mange ting for at hjælpe dig selv
- Nakkesmerter kan komme tilbage – men så ved du hvad du skal gøre

Kiropraktik **&** sundhed
OPLYSNING OM KIROPRAKTIK I DANMARK

Din kiropraktor: