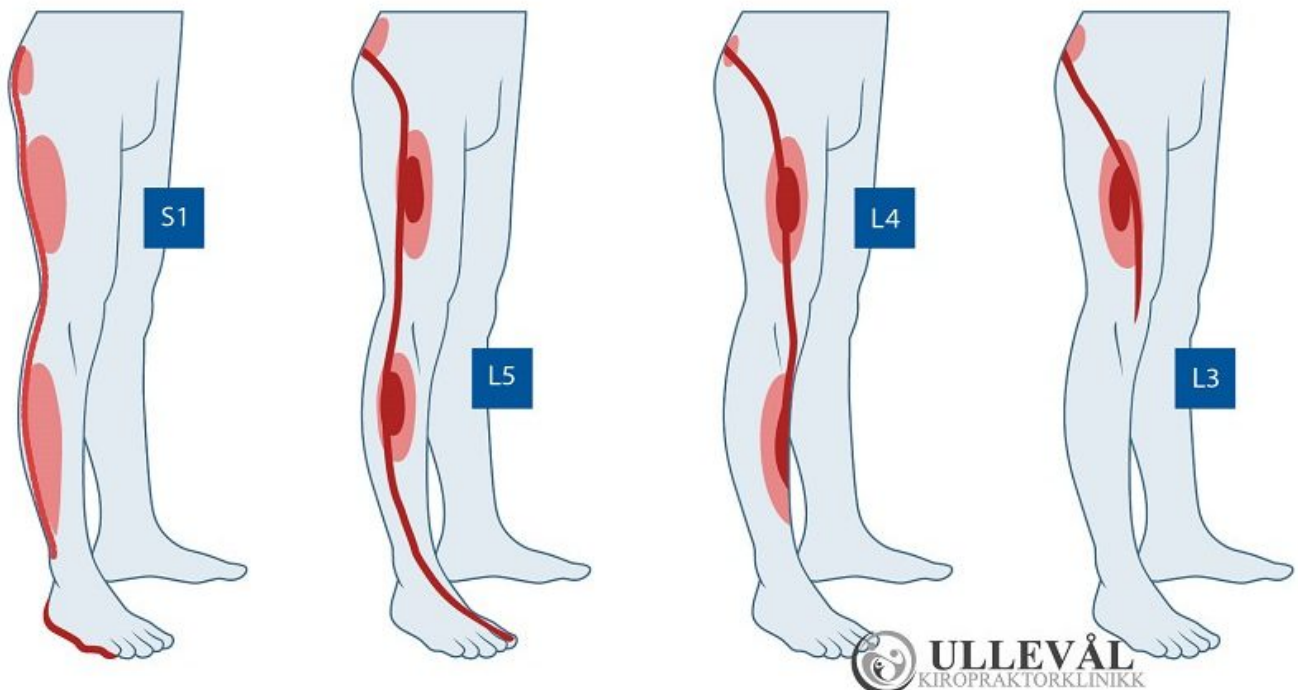


Isjias: Her er de vanligste årsakene til isjiassmerter

Isjias er en smertetilstand der du kan oppleve at du får veldig sterke smerter som starter i nederste del av ryggen og stråler nedover i beinet, ofte helt ned i foten. Det finnes flere forskjellige årsaker til denne smerten, men den aller vanligste er på grunn av en prolaps i korsryggen.

Veldig mange setter feilaktig likhetstegn mellom [prolaps i korsryggen](#) og [isjias](#). Isjias er selve nervesmerten og symptomene som kommer nedover beinet når en nerve er irritert, mens prolaps er kort forklart at en av mellomvirvelskivene ryggen har begynt å bule utover. En prolaps som klemmer på en nerve i korsryggen kan forårsake isjiassmerter. (1)



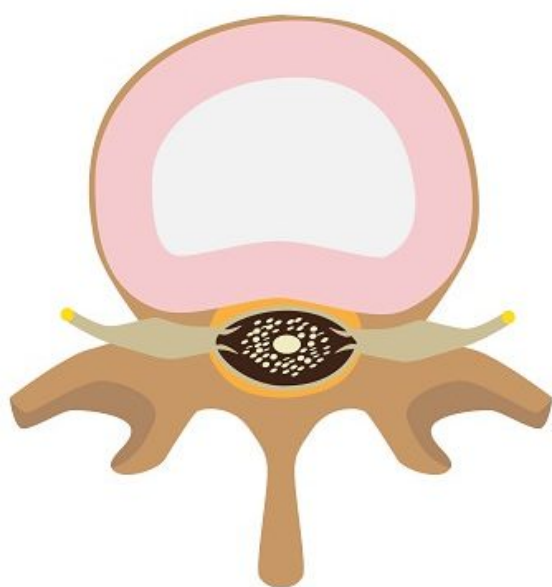
Isjias er oftest på grunn av problemer som rammer de tre nederste nerverøttene L4, L5 og S1. Nerverøttene kan komme i

klem eller bli irritert, oftest på grunn av at den blir "gnidd" av en prolaps (mellomvirvelskive), ben, ledd, muskel eller ligament. Dette medfører en betennelsesreaksjon som gjør at nervene blir mer sensitive slik at smerten kjennes verre ut.

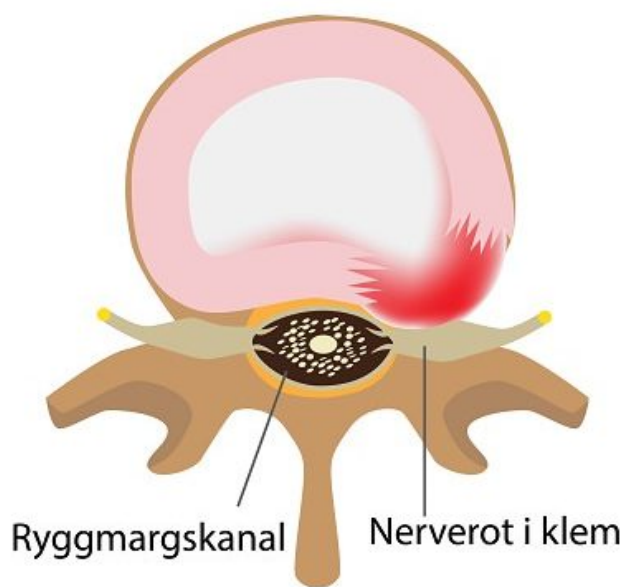
En skadet isjiasnerve, eller nerverøttene som danner den, kan ha mange forskjellige årsaker, dette er noen av de vanligste årsakene.

Skiveprolaps i korsryggen - den vanligste årsaken til isjias

Prolaps i korsryggen



Normal mellomvirvelskive



Mellomvirvelskive med prolaps



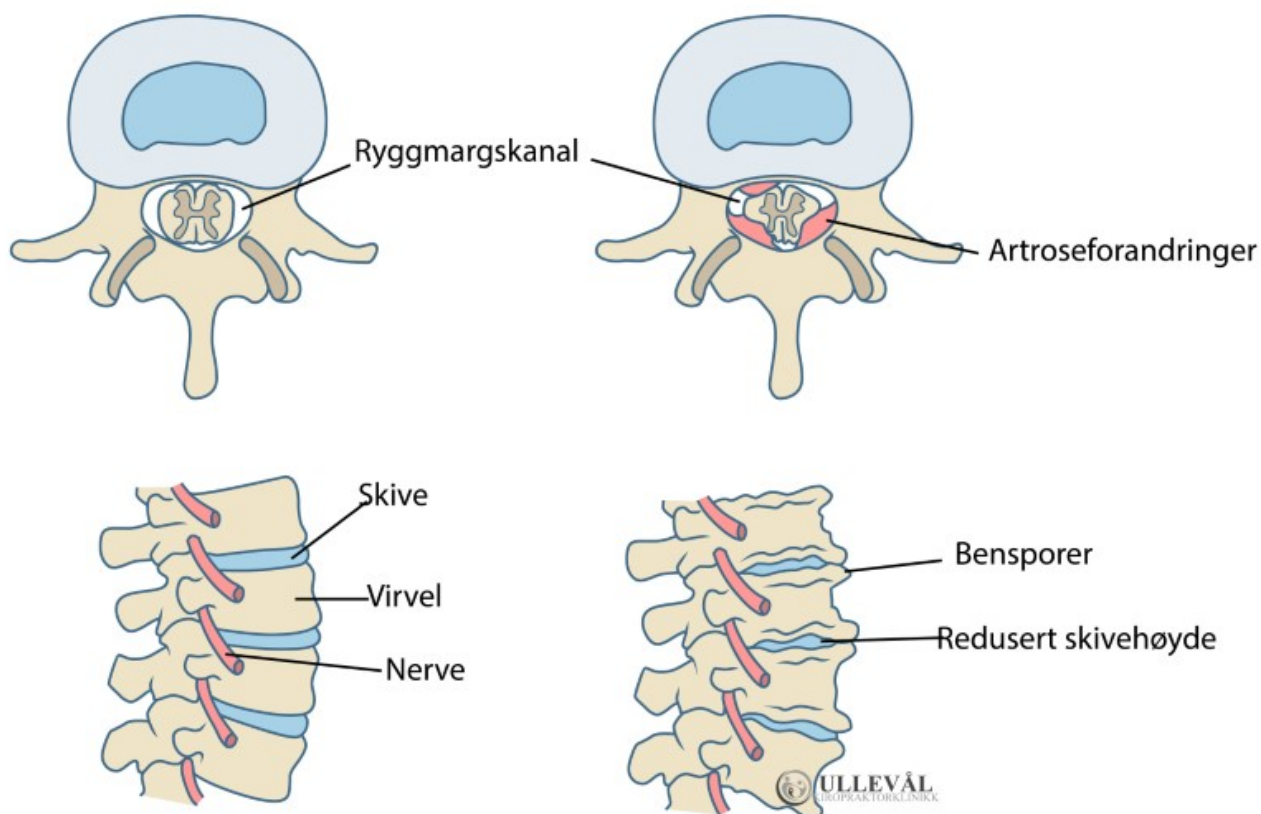
Den aller vanligste, og ikke minst kjente, årsaken til isjias er prolaps i den nederste delen av ryggen, det vi kaller lumbalryggen eller lenderyggen. Ofte omtaler noen dette som

“en skiveutglidning” men det er faktisk ingen ting som “glir ut” ved ryggprolaps, men heller at kjernen i skivene blir klemt ut.

Mellomvirvelskivene, som navnet tilsier, er skivene som står stablet mellom ryggvirvlene (knoklene) i ryggen vår. De fungerer som puter som forhindrer ryggknoklene i å berøre hverandre. Skivene absorberer kraften som går gjennom ryggsøylen når du går, løper, hopper, sitter, bøyer, vrir, løfter og alle andre bevegelser du gjør i løpet av hele dagen. De er også viktige i å absorbere kraften fra fall, kollisjoner og andre ulykker.

En skiveprolaps kan oppstå ved hvilken som helst alder, men er aller vanligst hos de som er 30-50 år. En skiveprolaps oppstår når den gelelignende kjernen i mellomvirvelskiven blir klemt ut gjennom de ytre fiberringene og buker utover. Når dette skjer kan “gelekjernen” presse på en nerve på utsiden av ryggraden. Når nerven blir klemt vil det forårsake unormale signaler til hjernen og du vil kunne oppleve at du får vondt nedover beinet. Denne strålesmerten kaller vi isjiasmerter.
(1)

Spinal stenose



Spinalkanalen beskytter ryggmargen og nervene som går opp og ned ryggraden fra kroppen og opp til hjernen. [Spinal stenose oppstår når denne kanalen blir trangere](#) slik at nervene får mindre plass og kommer i klem og vil kunne gi smerter nedover beinet. Fordi ryggvirvlene i korsryggen blir utsatt for aller mest stress og belastning av å støtte opp resten av overkroppen, er spinal stenose aller mest vanlig i korsryggen. Oftest er spinal stenose forårsaket av en kombinasjon av flere aldersrelaterte forandringer i ryggen slik som:

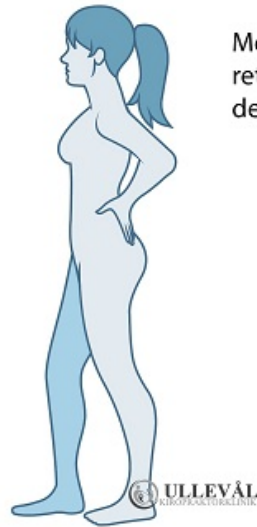
- Skivedegenerasjon - slitasjeforandringer av mellomvirvelskivene
 - Slitasjeforandringer av sideleddene - Osteoartritt av fasettleddene
 - Fortykkelse av ligamentene på innsiden av spinalkanalen.
- (2)

Stenose i korsryggen

Mindre smerter
når du lener deg frem



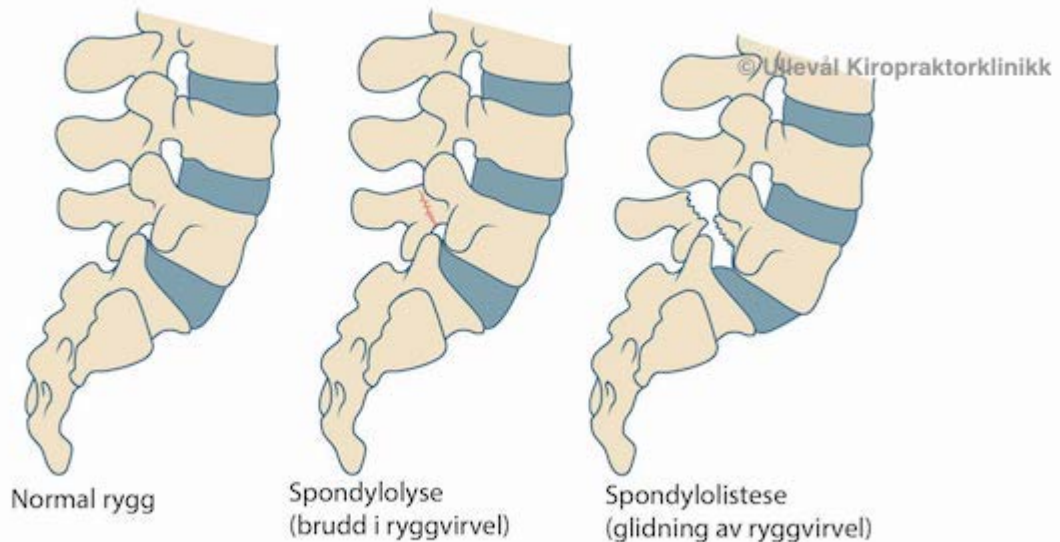
Mer smerter når du
retter deg opp eller bøyer
deg bakover



Hos noen vil spinalkanalen de er født med være smalere enn andres, dette kaller vi kongenital stenose eller medfødt stenose. Fordi spinalkanalen da allerede er smalere enn normalen, skal det mindre til for å oppleve symptomer. Milde aldersrelaterte forandringer i ryggen som feks en liten skivebukning eller lett slitasje i ryggen vil kunne gi smertesymptomer av stenosen. Noen vil da kunne oppleve disse symptomene i 40-årene eller tidligere. Skader, tumor, eller fortykkelse av ligamenter vil også kunne medføre at det blir trangere i spinalkanalen. (2)

I motsetning til prolaps-pasienten som typisk er i 30-50 årene, er den klassiske spinalstenose-pasienten over 50 år, og tilstanden er mer vanlig jo eldre pasienten blir. Spinalstenose har typisk bensmerter som øker ved gange, ståing og ved å bøye seg bakover. Å gå i nedoverbakke er gjerne mer smertefullt enn oppoverbakke. Smerten blir typisk mindre ved å sitte ned i 5-10 minutter eller bøye seg framover ved å hvile seg på kjøkkenbenken, et gjerde eller henge over handlekurven på butikken.

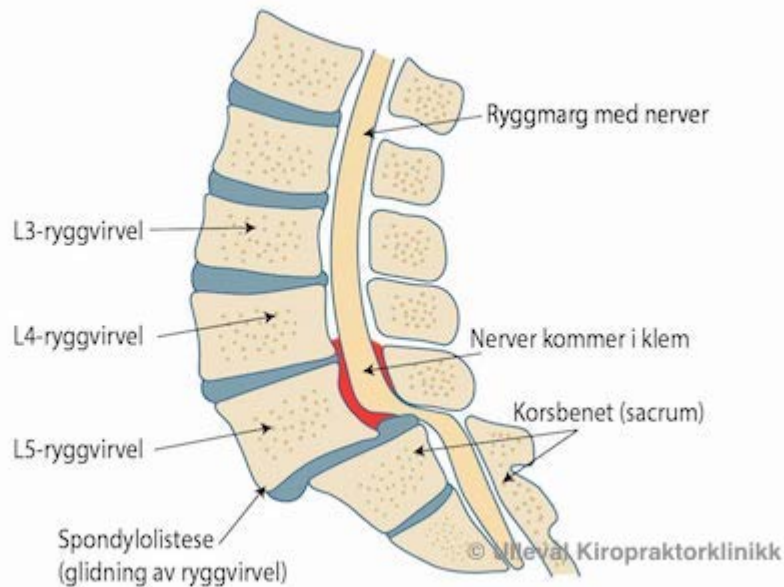
Spondylolistese



Som skrevet tidligere i artikkelen er ryggvirvlene stablet oppå hverandre med de støtdempende mellomvirvelskiver i mellom. Selv om ryggen har en naturlig s-formet kurve står ryggvirvlene rett over hverandre og holdes godt fast med ligamenter, leddbånd og muskler. [Spondylolistese skjer når en av virvlene sklir](#) forover eller bakover i forhold til den under. Når den nest nederste virvelen (L4-virvelen) sklir i forhold til den nederste (L5-virvelen), vil det medføre at nervene som går gjennom spinalkanalen vil få det trangere slik at det kan føre til press på nerverøttene. Dette vil kunne gi korsryggsmerter og isjiassmerter ned i bena.

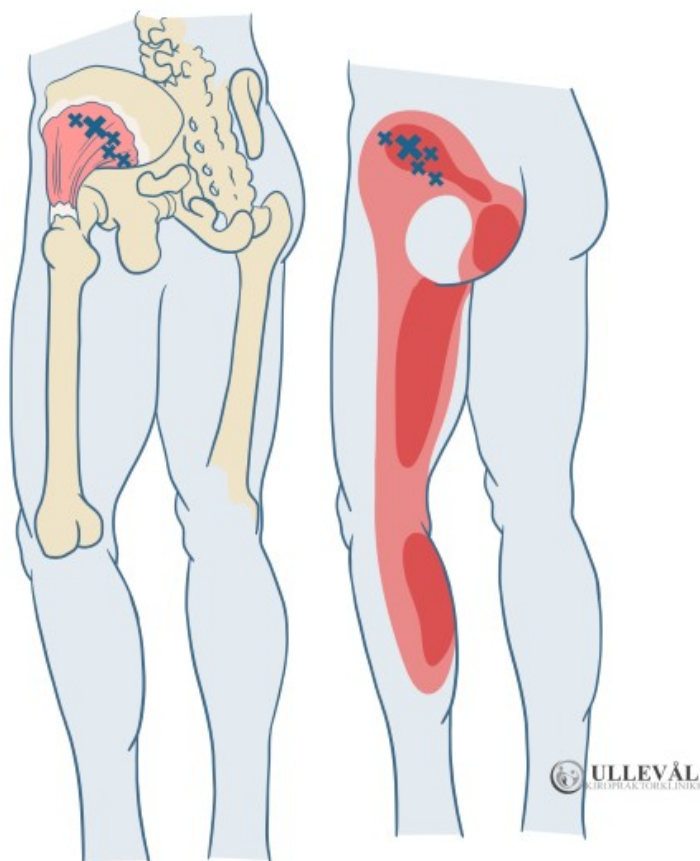
Pasienter opplever typisk å få mer smerter ved å bøye seg bakover eller å gå. I tillegg er det flere som får mindre smerter ved å ligge på rygg sammenliknet av å ligge på magen.

(3)



Spondylolistese er ikke uvanlig å oppdage hos tenåringer som har langvarig korsryggsmerter, men dette kan også ramme andre aldersgrupper. Hos eldre personer er spondylolistese oftest forårsaket av slitasjeforandringer, mens hos yngre er det oftest traumatiske skader eller medfødte forandringer som er årsaken til spondylolistesen.

Triggerpunkter fra muskler



Spenninger fra muskulatur og ligamenter kan være en av de aller vanligste årsakene til isjiasmerter nedover beinet. Såkalte triggerpunkter fra rygg, sete og lår kan definitivt gi isjias-lignende smerter som stråler ned i benet og helt ned i tær, i omtrent samme områder som det ville vært smertefullt ved en nerve som lå i klem på grunn av prolaps i korsryggen. Her er det ikke snakk om ekte isjias der det er irritasjon og skade av en eller flere nerver, men fenomenet vi kaller for referert smerte fra muskulatur. Smerten kjennes litt annerledes ut enn ekte isjias, men det kan fortsatt være veldig smertefullt. (4)

Det er flere muskler som kan gi denne type referert smerter, de vanligste er gluteus musklene og spesielt minimus, adductor musklene, rectus femoris, semitendinosus musklene, sartorius Tensor fascia latae og tibialis posterior for å nevne de viktigste. Alle disse musklene kan gi strålesmerter som går i hele eller deler av benet.

Lommeboksyndrom

Kan lommeboka gi deg isjias? Vel, tidligere var det flere som brukte å ha lommeboka i baklomma, og hvis de da satt lenge feks å kjørte med lommebok i baklommen ville de kunne oppleve å få det som Luts beskrev som Wallet Sciatica Syndrom i 1978. Presset fra lommeboken eller det du har i baklommen, vil kunne føre til at isjiasnerven kommer i klem.(5)

Nå for tiden er det nok færre som i det hele tatt har lommebok å ha i baklommen, men det kan være et lommetørkle, ball eller hva som helst som kan klemme på setemuskulaturen. Nå i vår teknologiske alder er det nok betydelig mer vanlig å ha mobiltelefon i baklommen. Behandlingen for dette er ofte enkel, ved å rett og slett tømme baklommene før du setter deg.

Selv fikk jeg oppleve hvordan denne type isjiassmerter kjennes etter å ha puttet en buff i baklommen på skibuksa og deretter kjørte nesten 2 timer hjemover. I starten merket jeg ingenting, men etterhvert kjente jeg strålesmertene nedover i beinet, og det tok faktisk ganske lang tid før jeg forstod at det var buffen i baklommen som var synderen. Jeg fikk tatt ut buffen fra lommen, men smerten varte faktisk noen timer etter bilturen var ferdig.

Bekken smerter under graviditet

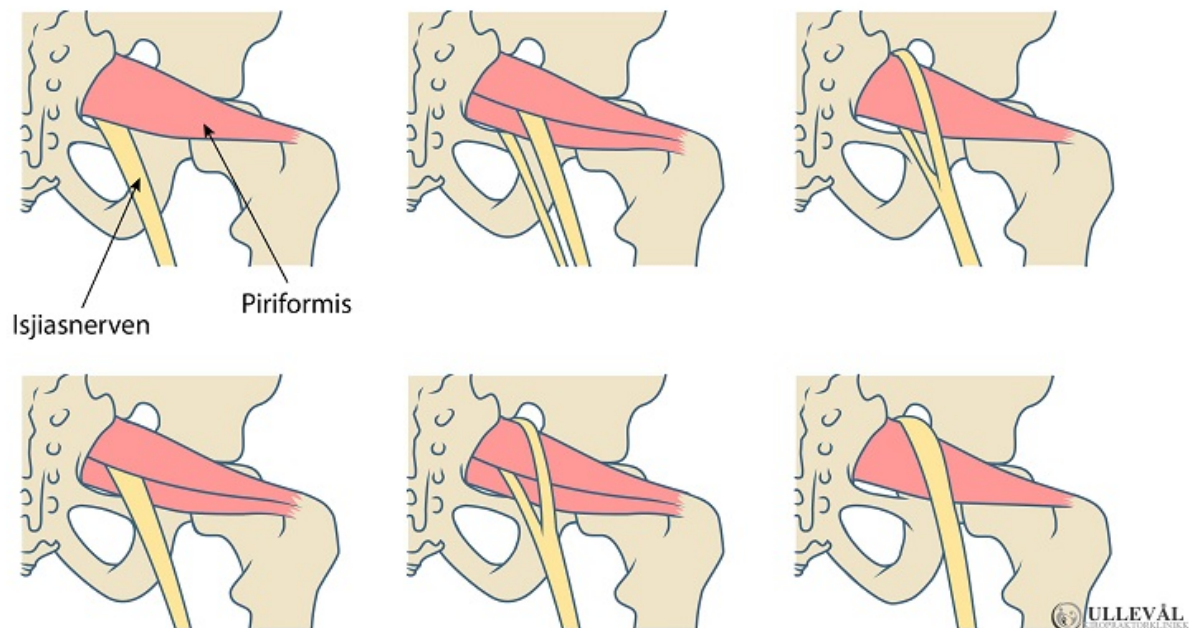
Et svangerskap er ingen sykdom, men i løpet av graviditeten endres kvinnens kropp på forskjellige måter. Det er flere gravide som opplever å få både smerter i korsrygg, bekken eller isjiassmerter nedover beinet. Disse plagene kan oppstå når som helst i løpet av de 9 mnd kvinnen går gravid, men det er vanligst at det er fra ca halveis av svangerskapet og senere at de fleste opplever disse plagene. Ofte kaller vi bekkenrelaterte plager for [bekkenløsning](#) eller [bekkenlåsning](#), men det forekommer også at kvinner kan være plaget med [prolaps under svangerskapet](#).

I løpet av det andre og tredje trimester begynner tyngdepunktet å forflytte seg framover, ligamenter blir løsere (som er en naturlig del av svangerskapet som forberedelse til fødselen) og selve babyen i magen kan klemme og sparke litt slik at muskler og nerver gjør vondt (inkludert urinblæren).

Gravide som opplever mye smerter i rygg, bekken og nedover beinet bør oppsøke hjelp for å få avklaring av hva som er årsaken og hvordan det bør følges opp.

Piriformissyndrom

Normalvarianter av piriformis og isjiasnerven



Isjias på grunn av [piriformissyndrom](#) kan oppstå når setemuskulaturen, og da spesielt piriformismuskelen, er så stram at isjiasnerven kommer i klem. Da vil isjiasnerven bli iritert og du vil oppleve isjiasmerter nedover beinet.

Smerten som kommer ved piriformis syndrom er oftest en trykkende smerte i setemuskulaturen i tillegg til at det stråler nedover det ene beinet. Det pleier å gjøre mer vondt ved å sitte stille i lengre perioder i tillegg til at å gå

trapper oppover kan gjøre mer vondt. Mange forteller også om “en stivhet i hoften” som plager dem. (6)

Hofteartrose er en vanlig oversett årsak til isjiasmerter

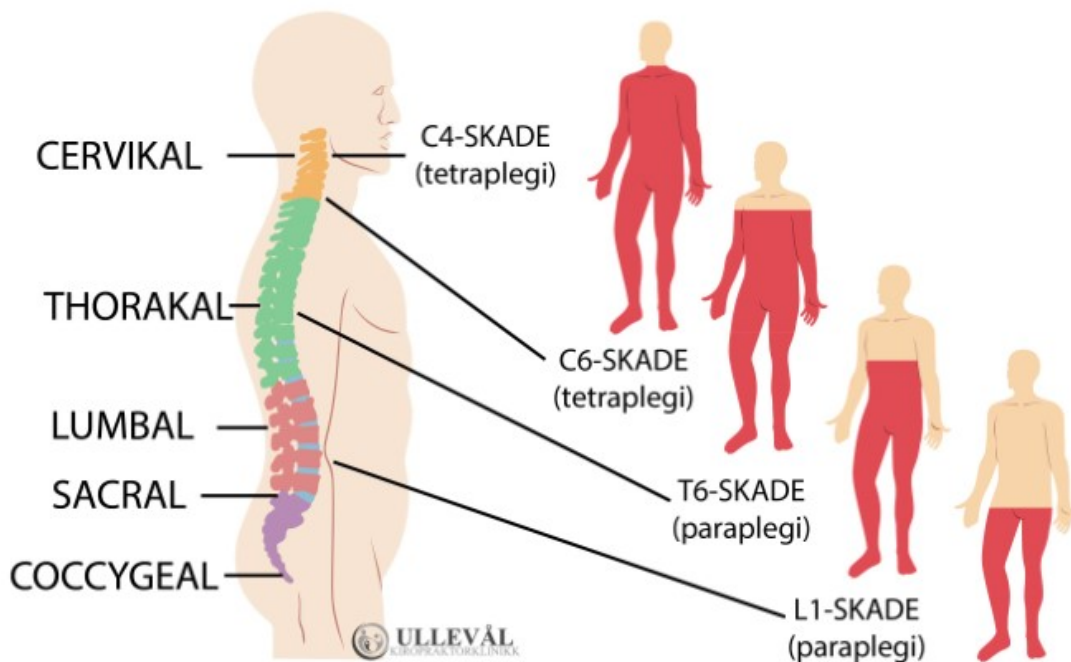
Hofteartrose, altså slitasje i hoften, kan gi mange av de samme symptomene som som ved isjias fra stenose og ryggprolaps, og det er veldig vanlig at hofteartrose feildiagnostiseres. (7) Ved hofteartrose vil det kunne være en god del smerter lokalt i den hoften som er plaget i tillegg til at det vil kunne bli en god del smerter nedover låret og ned til kneet.

Flere vil også beskrive smerter i bekken og korsrygg, selv om det er hoften som er slitt. Dette har nok mye med at muskulaturen vil spenne seg en del på grunn av overbelastningen som kommer når kroppen kompenserer fra artrosesmertene.

Nerveskade fra idrettskader eller overdreven tøyning

Isjiasnerven er i seg selv utsatt for å få både strekkskade og slagskade som rammer setemuskelatur eller baksiden av låret. Dette har også forekommet at overdreven uttøyning av lyske/sete kan forårsake nerveskade (nevropati) av isjiasnerve (8), og i nyere tid er det også rapportert om at selvmassasje med triggerpunktball av setemuskulaturen sannsynligvis har forårsaket nerveskade/irritasjon. (9) Massasje med foamroller kan være fint for å øke fleksibiliteten og smerter slik vår Kiropraktor Alex Horne skriver på [Forskning.no](https://forskning.no), men det er viktig å ikke overdrive.

Svulst i rygg eller hofte



De aller fleste rygg og bensmerter er helt ufarlige, men en sjelden gang hender det at dette ikke er tilfellet. En svulst i spinalkanalen, enten godartet eller ondartet, kan gi forskjellige symptomer. Svulsten kan påvirke nervene eller nerverøttene i spinalkanalen, blodårer eller selve knoklene i ryggraden din. Noen av symptomene kan være smerter der svulsten vokser, ryggsmertene noen ganger sammen med vage utstrålende smerter i armer eller ned i bena, nedsatt følelse og krafttap i bena eller armene. Siden nervene til forskjellige områder i kroppen går ut fra forskjellige nivåer i ryggspylen er det også mulig å estimere hvor i ryggen en eventuell svulst ligger, basert på hvilke symptomer som er tilstede. ([10](#)) Det kan være greit å ha i bakhodet at en svulst i selve hoften eller i bekkenet ([11](#)) også kan gi smerter som kjennes ut som isjias eller prolapsmerter.

Kort oppsummert

Det er mange årsaker til isjias, så det er ikke mulig å sette

likhetstegn mellom ryggprolaps og isjias selv om prolaps er den vanligste årsaken til å gi isjiassmerter nedover beinet. Derfor også viktig å få en grundig utredning og kartlegging av selve årsaken til isjiassmerten, slik at riktig behandling og oppfølging kan igangsettes.