

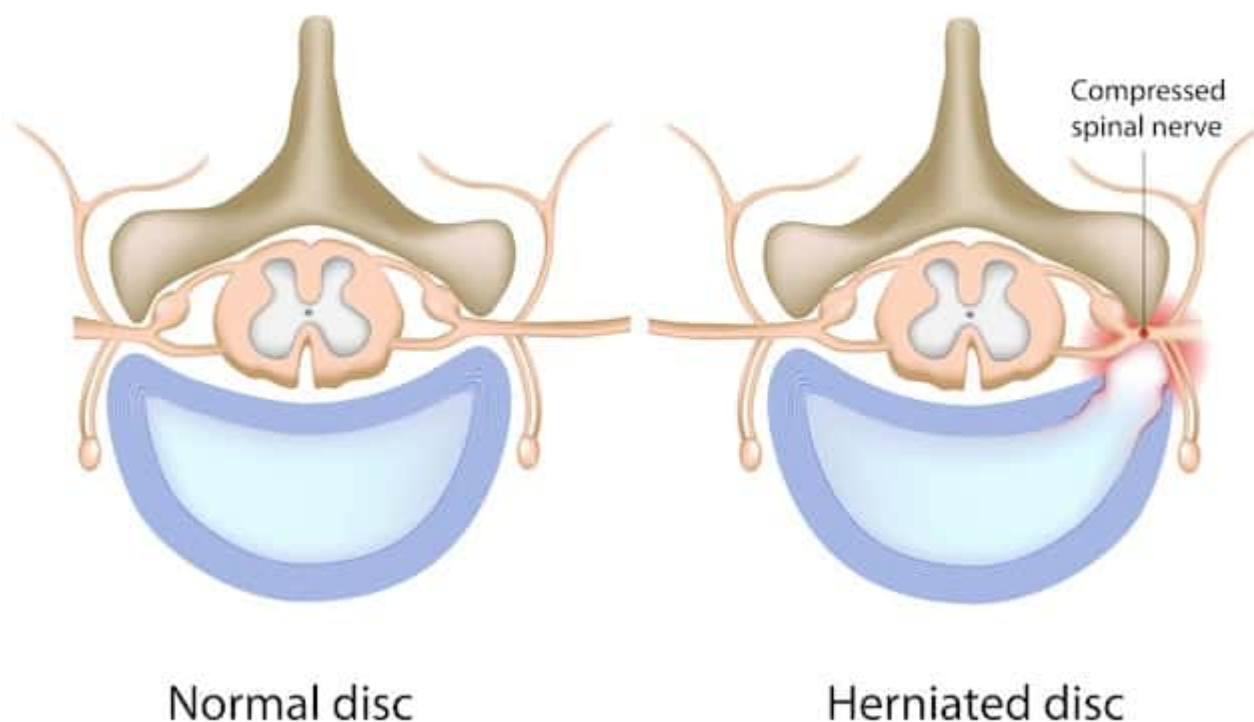
# Behandlingsforløp for nakkeprolaps

## Behandlingsforløp for nakkeprolaps

En liten prolaps i nakken kan skape store smerter og plager. En sann nakkeprolaps kan skape smerter og stivhet lokalt i nakke samt utstrålingssmerter i form av verk og ilinger ned armer og fingre. I enkelte tilfeller kan det også skape nummenhet og nedsatt styrke i arm og hender. En skikkelig nakkeprolaps kan både oppleves skremmende og gi betydelig nedsatt livskvalitet for den som blir rammet.

Skulle prolapsen først være et faktum er det lurt å få tett oppfølging av noen som har god kompetanse på området. Slik oppfølging kan være med på å lindre smerteplagene samt rehabilitere og forebygge feilkompensering i muskel- og skjelettsystemet.

## Spinal disc herniation



### **Hva gjør man når ulykken først er ute?**

En nakkeprolaps er en bukning eller rift i en mellomvirvelskive i nakken. Blir prolapsen stor nok kan den komme bort i nervene som passerer ut fra nakken. Blir presset stort nok kan det lage symptomer i form av smerteutstråling og tap av kraft og sensasjon i arm og hånd.

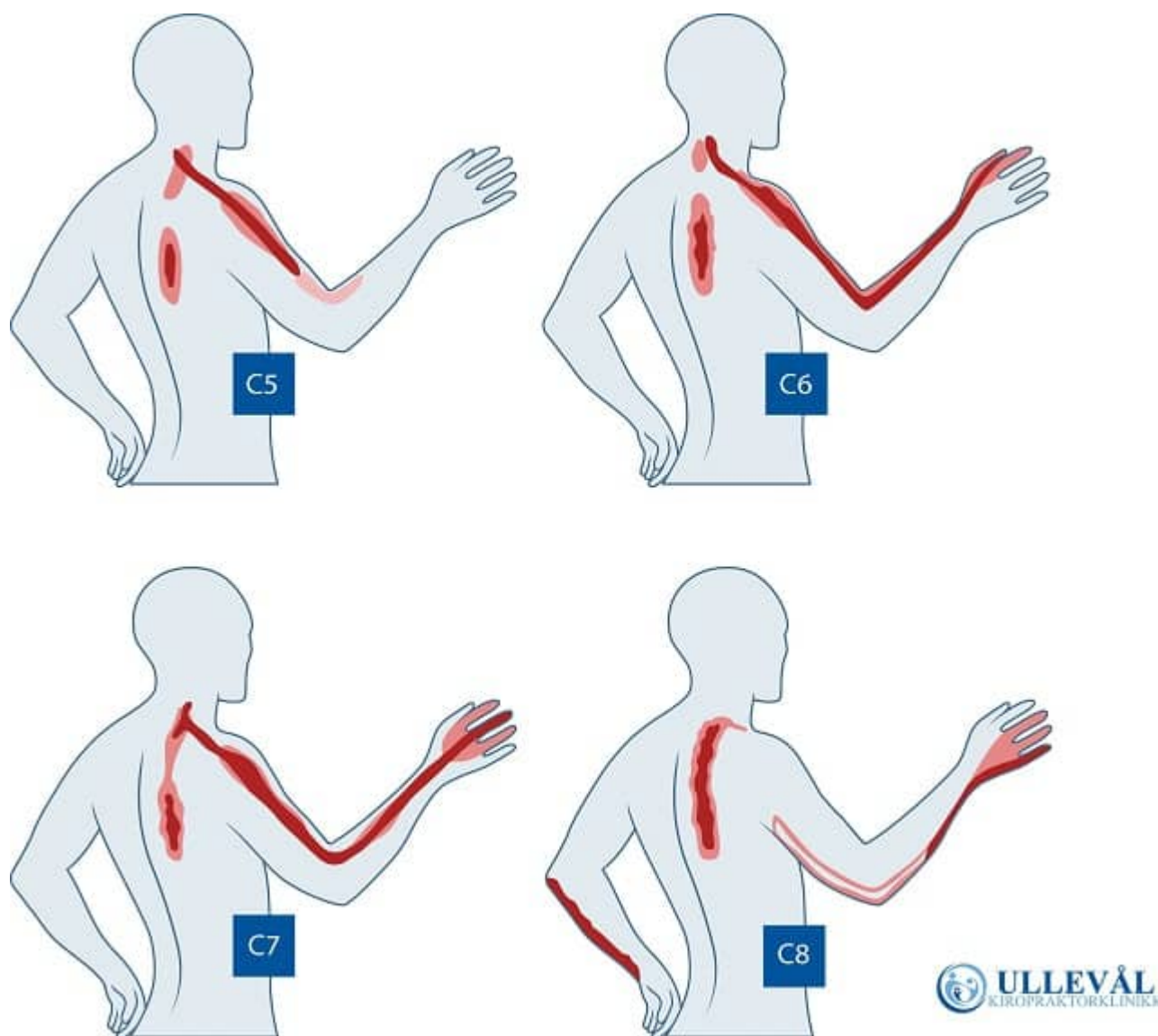
Ønsker du å lære mer om nakkeprolaps finner du det [her](#).

En prolaps i mellomvirvelskivene i rygg og nakke trenger slettes ikke skape symptomer i det hele. Og mange går rundt med prolaps i varierende grad uten å vite om det. Men problemet oppstår dersom det blir irritasjon i området og da spesielt på nervene som passerer gjennom nakken. Da kan man oppleve intense smerter. Mange opplever nok dette som en frustrerende og ensom situasjon.

Vi ser ofte pasienter som er i disse situasjonene og vi har

sett en stor fordel i å tilby et behandlingforløp for pasienter med prolaps i nakken. Dette behandlingsforløpet er basert på et liknende oppfølgingsforløp som vi også tilbyr for pasienter med prolaps i korsryggen.

Du kan lese mer om behandlingsforløp for pasienter med prolaps i korsrygg [her](#).



## Hvorfor følge et behandlingsforløp for prolaps?

Prolaps i nakken kan være svært smertefullt. Kun en svært liten andel av alle som får prolaps i nakken kvalifiserer til et kirurgisk inngrep. Man avventer operasjon i nakke så lenge som overhode mulig på grunn av den høye risikoen som er assosiert med kirurgi i nakke. Vi har erfart at de som blir

tilbudt et standardisert forløp der det blir lagt en konkret plan som følges, føler at plagene blir lettere å mestre og håndtere. Vi har faglig kompetanse til å følge opp symptomene dine og vurderer de på en regelmessig basis. Mange opplever det som trygt å ha en terapeut som en kan kontakte med spørsmål og som vil følge deg til de er helt bra. Mange som kommer til behandling for prolaps hos oss opplever at de blir raskere friske og er raskere tilbake i hverdagslige aktiviteter enn det som i utgangspunktet ble forespeilet dem.



## **Hva kan vi gjøre for deg med prolaps i nakken?**

- Du trenger ikke henvisning for å komme til oss og du kan booke time direkte.
- Alle kiropraktorene på Ullevål Kiropraktorklinikk er autorisert helsepersonell.
- Deler av behandling hos kiropraktor blir dekt av trygderefusjon gjennom Helfo.
- Kiropraktoren kan sykmelde i de tilfellene det er behov for dette.

- Kiropraktoren kan henwise til MR eller annen billeddiagnostikk.
- Vi kan henwise til spesialistundersøkelse som ortoped eller nevrolog.

Standardisert prolapsforløp består av fire fastlagte konsultasjoner hos kiropraktor. Ved inntak eller første besøk gjør kiropraktoren en grundig gjennomgang av sykdomshistorien din samt utfører en rekke kliniske undersøkelser og tester. Det blir deretter avgjort om du skal videre henvises til billeddiagnostikk som MR. Etter første konsultasjon blir det satt opp oppfølging ved uke 2, 4, og 8.

Ved disse konsultasjonene holder kiropraktoren oppsyn med plagene dine, gir deg svar på spørsmål vedrørende diagnosen, prognose og håndtering av plagene i hverdagen. Du får råd om hjemmeøvelser og behandling.



## **Hva ligger i et standardisert forløp for prolaps hos kiropraktor?**

- Grundig ortopedisk og nevrologisk undersøkelse.
- Fortløpende vurdering for henvisning til MR.
- Fortløpende tilgjengelighet for svar på spørsmål og rådgivning.
- Råd og veiledning for å bli raskest mulig frisk.
- Tilbud om behandling for smertelindring og styrket bevegelse.
- Hel eller delvis sykmelding i det er behov for dette.
- Dialog med fastlege. Både gjennom og etter fullført forløp sender vi en epikrise/rapport til fastlegen din.
- Henvisning til kirurgisk evaluering der det er behov for dette.

## **Ikke gå alene med smertene**

Vi møter mange som i lang tid har slitt med nakkeplager og nakkeprolaps-relaterte plager. De har ofte gått lenge alene med smertene. Noen har tidvis og uregelmessig oppsøkt fastlege eller terapeut for å prøve å lindre plagene. Men ofte har dette blitt usystematisk og de blir igjen gående med plagene alene. Vi har god erfaring med at de som får en plan som blir fulgt føler at de klarer å mestre plagene bedre og at de derfor får en bedre livskvalitet også imens smertene er på sitt verste.