

Beinlengdeforskjell kan gi ryggplager



Er et av beina dine kortere enn det andre? Du er ikke alene. Nitti prosent av befolkningen har en viss forskjell på beinlengden. Hos halvparten av oss er snittet i lengdeforskjell 5, 2 mm eller mer. [\(3\)](#)

Mange sliter med kroniske korsryggsmerter [\[1,2\]](#) og forskjellen på beinlengde kan være årsak til slike smerter. Også når det gjelder problemer og smerter i forhold til blant annet nakke, hofter, knær eller føtter, kan beinlengdeforskjell være grunnårsaken. [\(4\)](#) Ofte vil de som har slik forskjell kompensere med feil gange/måten de går på – noe som igjen vil påvirke kroppsholdning. I noen tilfeller vil det kunne føre til artrose (en type leddgikt) i beina eller korsryggen. [\(6\)](#)

Anatomisk og funksjonell beinlengdeforskjell:

Beinlengdeforskjellen kan enten være anatomisk/strukturell eller funksjonell.

Strukturell forskjell innebærer at «beina er slik» - altså at det eksisterer en forkortelse av beinstrukturer. Den funksjonelle forskjellen dreier seg om mekaniske endringer som forandrer beina, for eksempel vil mye bøy i knærne, bekken- og korsryggproblematikk og liknende kunne påvirke. [\(5\)](#) Også leddgikt og vanlige smerter i muskel/skjelettsystemet kan føre til funksjonell beinlengdeforskjell. [\[6\]](#) Stramme muskler rundt kneet og hofte vil kunne føre til en falsk forkortelse av beinet mens stramme muskler på innside lår og “ekvinus - deformitet” i ankelen har en tendens til å forlenge beinet.

Måling av beinlengde:

 [\(7\)](#)

Det første vi må gjøre er å finne ut hvilken type beinlengdeforskjell det er snakk om - anatomisk/strukturell eller funksjonell. Illustrasjonen viser hvordan dette kan gjøres ved hjelp av målebånd.

Ser det ut til å være en anatomisk forskjell, vil kiropraktoren vurdere fotsåler og ortopedi. Ved funksjonell forskjell vil kiropraktoren kartlegge den underliggende årsaken blant annet via tester av knær og hofter og bekken og korsrygg.

Dette kan du selv gjøre:



Kroppene våre vil forsøke å kompensere og lindre hvis vi har fysiske utfordringer. Så også ved beinlengdeforskjell. Er forskjellen liten, så vet du gjerne ikke om det selv – nettopp fordi kroppen din kompensere for forskjellen. Men er forskjellen stor, for eksempel rundt 2 centimeter, så vil ikke kroppen din klare å kompensere, i alle fall ikke over tid. Dette vil kunne gi smerter og plager i bl.a. bekkenledd og korsrygg. Stram muskulatur og funksjonsplager i forhold til leddrotasjoner kan bli en utfordring. For å løsne den stramme muskulaturen kan det være lurt å tøye ut og gjøre strekkeøvelser. Samtidig kan det å trene styrke av de store muskelgruppene som er underaktive i området ha en god effekt.



Slik kan kiropraktoren hjelpe:

Øvelsene og treningen du selv gjør er superviktig, og kiropraktoren kan bidra med veiledning, bløtvevsbehandling og justering av leddene.

Har du en funksjonell beinlengdeforskjell skyldes dette gjerne en ubalanse i muskel/skjelettsystemet. Ubalansen kan komme av at du i lang tid har feilbelastet trykk/fysikk som følge av tidligere skader eller smerter. Slike plager kan for eksempel ha ført til at du har endret måten å gå på. Kiropraktoren vil kartlegge årsaken til beinlengdeforskjellen din - slik at dere sammen kan finne hva som er den mest gunstige behandlingen. Hvis årsaken er anatomisk/strukturell vil du kunne ha behov for innleggssåler eller spesiallaget skotøy, avhengig av hvor stor forskjellen er.



Uansett – det finnes hjelp som både lindrer og forebygger. Ta kontakt med kiropraktor om du har plager som beskrevet i dette innlegget.