

# Bivirkninger av kiropraktikk



Det er mange som går til kiropraktor for plager i kroppen. Likevel får vi stadig inn mennesker som har hatt smerter i mange år uten å ha søkt hjelp hos kiropraktor tidligere. Mange med muskel og skjelettsmerter oppsøker kanskje ikke til kiropraktor i det hele tatt. Hvorfor ikke det? Kanskje du aldri har hørt om kiropraktikk, eller kanskje du synes det høres skremmende ut?

I denne artikkelen har jeg skrevet om de vanligste bivirkningene av kiropraktikk.

## **Hva er kiropraktikk?**

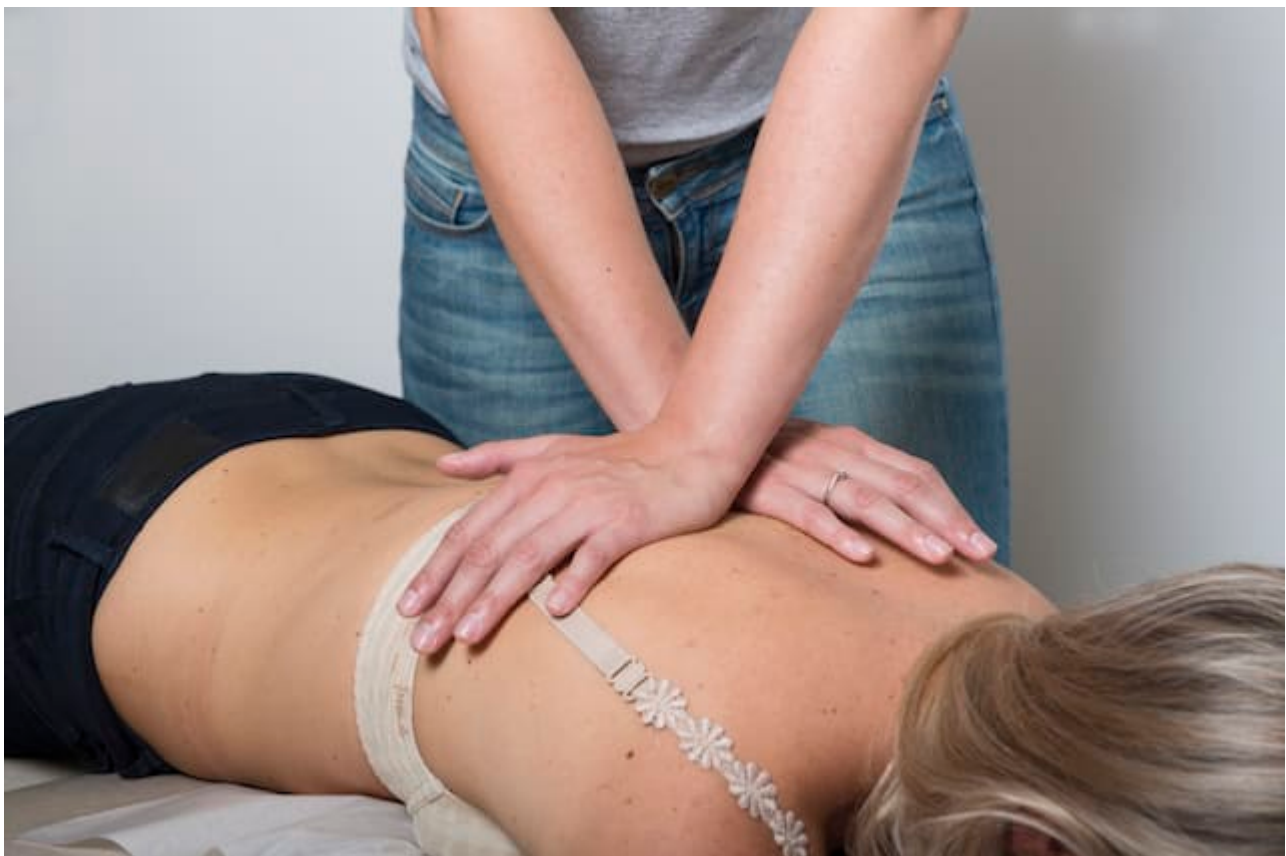
I klinikken vår så er det mange som spør meg om hva kiropraktikk er og hvordan man blir kiropraktor.

En kiropraktor er en ekspert på muskel og skjelettskader i hele kroppen og autorisert av helsedirektoratet som en del av primærhelsetjenesten, på lik linje som tannleger, leger og fysioterapeuter.

Kiropraktikk er ikke en enkelt behandlingsteknikk, det er et

yrke som dekker alle typer skader og plager i bevegelsesapparatet, inkludert rygg, nakke, muskler og ledd. Hos en kiropraktor vil du få informasjon og råd om din tilstand, behandling og hvis det er nødvendig så kan du få henvisning til bildeundersøkelser som MR og røntgen, henvisning til spesialisthelsetjenesten, samt at kiropraktorer kan sykemelde i opptil 12 uker ved behov. Behandlingen tilpasses individuelt og vil ikke være det samme for alle. Mange tror at en kiropraktor kun behandler ryggplager, men du kan søke hjelp hos kiropraktor for alle muskel og skjelettplager, også inkludert krystallsyke og hodepine.

En kiropraktor har 5 års utdanning på universitet pluss ett år i turnus. Noen velger deretter å ta videre utdanning innenfor spesielle interesseområder slik som pediatri, nevrologi, ultralyd, geriatri, idrett/sport osv.



**Bivirkninger ved behandling hos**

# kiropraktor

Ettersom at det er mange behandlingsmetoder som blir brukt av kiropraktorer så har jeg i denne artikkelen prøvd å gå igjennom de vanligste formene for behandling og de bivirkningene eller symptomene behandlingen kan føre til.

## Behandling generelt

De fleste får lite eller ingen bivirkninger etter behandling hos kiropraktor. Hvis du får bivirkninger så er det oftest mest ømt etter den første behandlingen. Det er litt som å dra på trening for første gang på lenge, du kjenner at du har gjort noe nytt dagen derpå. På samme måte som du blir øm etter trening kan du bli øm etter behandling, men det betyr ikke nødvendigvis at det er noe som er galt. Det er en respons på en endring og vil som regel gå over i løpet av et døgn eller to.

Alle behandlinger som kan gi virkning, kan også gi bivirkninger. Er du usikker på symptomer du har fått etter behandling, så ta kontakt med din behandler og forhør deg om de symptomene du har.

De fleste bivirkninger ved kiropraktisk behandling er ufarlige.

Det vanligste er at du kan bli litt øm lokalt etter behandling, dette kan vare i 12-24 timer og gjelder 2/3 av bivirkningene. Kun et fåtall opplever smerter i andre områder enn behandlingsstedet.

Rundt 10% av de som får bivirkninger kan oppleve hodepine eller at de føler seg slitne etter behandling. Sterkere bivirkninger som kvalme og svimmelhet oppleves sjeldent, og er som oftest helt ufarlig. [\(1\)](#)

Mer alvorlige bivirkninger er sjeldne og som regel kortvarige. I mange tilfeller har pasienten en underliggende tilstand eller skade som har ført til at de er mer utsatt for bivirkninger enn andre. [\(2\)](#) For eksempel så kan bruk av

blodfortynnende medisiner eller tidligere langtidsbruk av kortison føre til økt risiko for skade på blodårer eller skjellettet så det er viktig å fortelle din kiropraktor om medisinbruk og tidligere sykdommer/skader.

## **Behandling og bivirkninger:**

### **Justering / “knekkelyd”**

En justering, leddmanipulasjon eller “knekket” er det som oftest assosieres med en kiropraktorbehandling. Det er en skånsom behandlingsteknikk og er som regel smertefri, men kan virke noe skremmende pga lyden det utløser. Lyden kommer av små luftbobler som dannes og utløses fra leddet i forbindelse med behandlingen. Det er ikke behov for denne knekkelyden for at behandlingen skal ha en effekt.

De vanligste bivirkningene etter en justering er ømhet i det området du har blitt justert, nedsatt mobilitet og hodepine. Det er rapportert at mellom 30-50% av pasienter opplever noe ømhet etter en behandling. Det går ofte over etter 12- 24 timer og er ikke farlig.

I sjeldne tilfeller (ca 15 av 1000) kan nevrologiske symptomer oppstå som nummenhet og prikkinger ut i armen eller benet. I 13 av 1000 tilfeller har det blitt rapportert tretthet, svimmelhet eller besvimelse. [\(3\)](#)

Alvorlige bivirkninger er veldig sjeldne. Det er noe uenighet i prevalens av alvorlige bivirkninger fra at 1 per 2 millioner til 13 per 10 000 behandlinger fører til alvorlige bivirkninger. Det er også uenighet i om det er behandlingen som har ført til bivirkningen eller om det har vært en skade, tilstand eller sykdom som den enkelte pasienten har hatt før behandling som har gjort at de har vært mer utsatt eller allerede hatt skaden fra før. [\(4\)](#) Det har blitt rapportert enkelttilfeller av økte nevrologiske symptomer som svakhet, nummenhet og strålesmerter samt blodårer i nakken.

Den eneste alvorlige bivirkningen som det har blitt gjort ordentlige studier på er skade på blodårer i nakken ved nakke manipulasjon. Men selv med en rekke studier på området så er det vanskelig å dokumentere om det er behandlingen eller tilfeldig/tidligere skade som har ført til bivirkningen. [\(7\)](#) Det er uansett viktig å fortelle din kiropraktor om tidligere traumer, medisinbruk og sykdomshistorie.

Ribbeinsbrudd har også blitt rapportert, oftest hos pasienter som har benskjørhet. Et ribbensbrudd er ikke farlig og kommer til å gå over, men det er smertefullt. Hvis pasienten vet at de har osteoporose så vil kiropraktoren som regel unngå justering av brystryggen. Pasienter som har vært på kortisonbehandling og strålebehandling kan være mer utsatt for skjelettendringer så dette er viktig å informere om.

## **Massasje/triggerpunkt behandling**

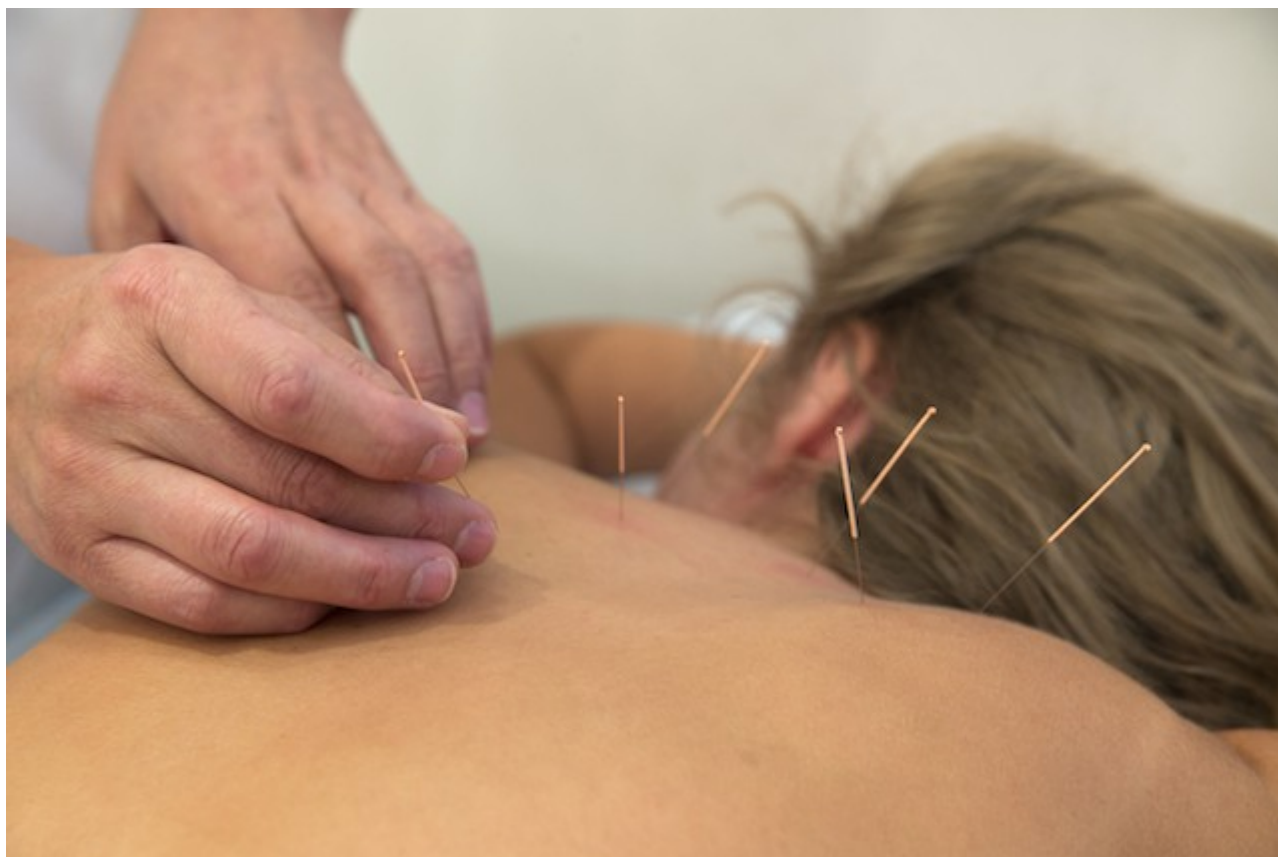
Det er vanlig å bli litt øm i muskulaturen etter massasje/triggerpunkt behandling. Noen kan få hevelse i huden eller få blåmerker. Går du på blodfortynnende så kan det være lurt å være forsiktig med massasje ettersom at det kan føre til skade på blodårene. Alvorlige bivirkninger fra massasje er veldig sjeldne men det har blitt rapportert enkelttilfeller som har fått blodpropp som følge av dyptgående massasje. [\(5\)](#)



## Nåler

Noen behandlere bruker nåler til å behandle muskelsmerter. De vanligste bivirkningene fra nåler er ømhet/stølhhet etter behandling (ofte opptil 72 timer etter behandling). Hvis nålen treffer en blodåre kan du få en liten hevelse og et blåmerke, dette er ganske vanlig. Hvis nålen treffer en nerve kan du bli nummen eller kjenne stråling langs den nerven som blir truffet, ofte kommer følelsen tilbake når nålen er fjernet eller i løpet av 72 timer.

Det har vært enkelttilfeller hvor det har blitt rapportert om punktering av en lunge som følge av nålestikk for nærme lungen, dette er utrolig sjeldent og kan enkelt unngås ved å gå til en autorisert behandler som har god kunnskap til den menneskelige anatomien. Det har også vært enkelttilfeller som har rapportert om infeksjon og/eller sepsis etter nålebehandling. Det er viktig at det alltid blir brukt sterile nåler for å unngå infeksjon.



Kort oppsummert så er det i følge forskning lite alvorlige bivirkninger som kan oppstå ved behandling hos kiropraktor. Det er viktig at du som søker behandling tenker igjennom din egen helse og tidligere medisinbruk og prøver å svare så godt du kan på de spørsmålene som blir stilt. Er du i utgangspunktet bekymret for å bli behandlet så kan det også lønne seg å informere om dette ettersom at mye av behandlingen kan tilrettelegges dine ønsker/bekymringer. Hvis du skulle oppleve bivirkninger etter en behandling så ta kontakt med den behandleren du var hos og informer dem om det. De vil da hjelpe deg med informasjon om hva du burde gjøre eller hva som kan hjelpe deg i din situasjon.