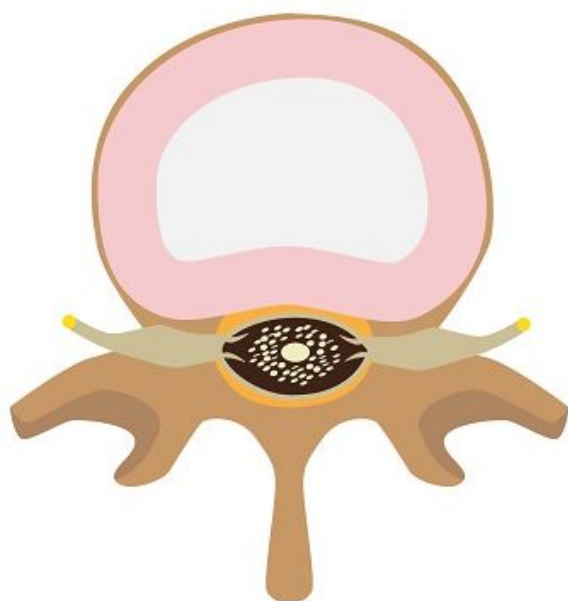
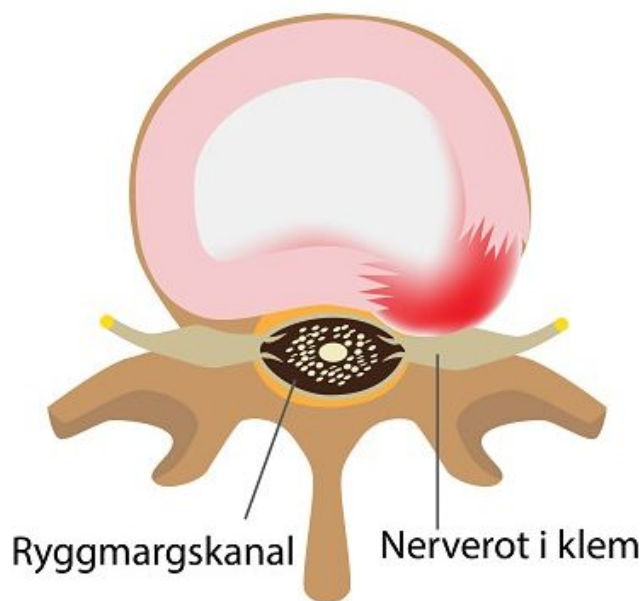


# Dette er falsk isjias

## Prolaps i korsryggen



Normal mellomvirvelskive



Mellomvirvelskive med prolaps

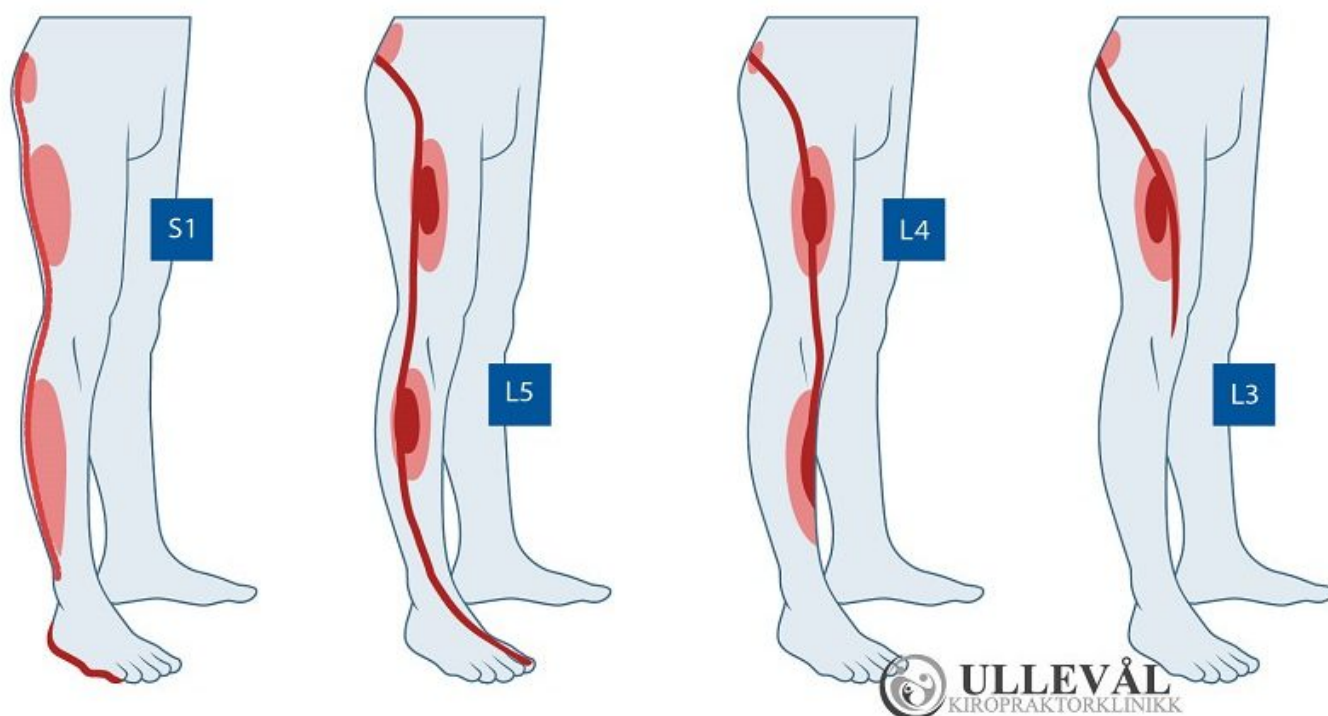


Korsryggsprolaps er vanlig i befolkningen og har ofte symptomer som korsryggsmerter med utstrålende smerter og nummenhet ned i beina. Flere smertetilstander har mye av de samme [symptomene som ved prolaps](#), men kan oftest behandles enklere. Populært sett bruker vi samlebetegnelsen falsk isjias på disse tilstandene. Det finnes flere tilstander med både ryggsmarter og utstrålende smerter, derfor er det veldig vanlig at pasienter med disse plagene feildiagnostiseres med prolaps i korsryggen. Det kan for det utrente øyet være vanskelig å skille mellom de forskjellige tilstandene som gir isjiasliknende smerter, uten at det er ekte [isjias](#).

# Her er de vanligste årsakene som likner prolaps i korsryggen

For å forenkle dette litt, har jeg delt inn sykdommene i to kategorier. Først de skadene som kommer fra selve ryggen og ryggraden og deretter beskriver jeg de tilstandene som kommer i området rundt ryggen.

## Tilstander fra selve ryggen



## Fasettleddsyndrom

Fasettleddene er små ledd, to mellom hver av ryggvirvlene, som guider og begrenser bevegelsen av ryggsøylen. Fasettleddene forhindrer blant annet at ryggvirvlene glir framover i forhold til den under seg.

Noen ganger kan det oppstå småforstuvninger i leddbånd eller spenninger av muskulaturen rundt disse leddene. Dette kan igjen skape irritasjon og smerter i ryggen.

Smerten ved fasetteddsyndrom vil normalt sett være lokalisert til ryggen, men ofte ser vi at smerten stråler ned i sete og gjerne også på baksiden av låret. Det er sjelden smerter nedenfor kneet når smerten kommer fra fasettledd. (1)

## **Diskogen smerte - smerter fra slitte mellomvirvelskiver**

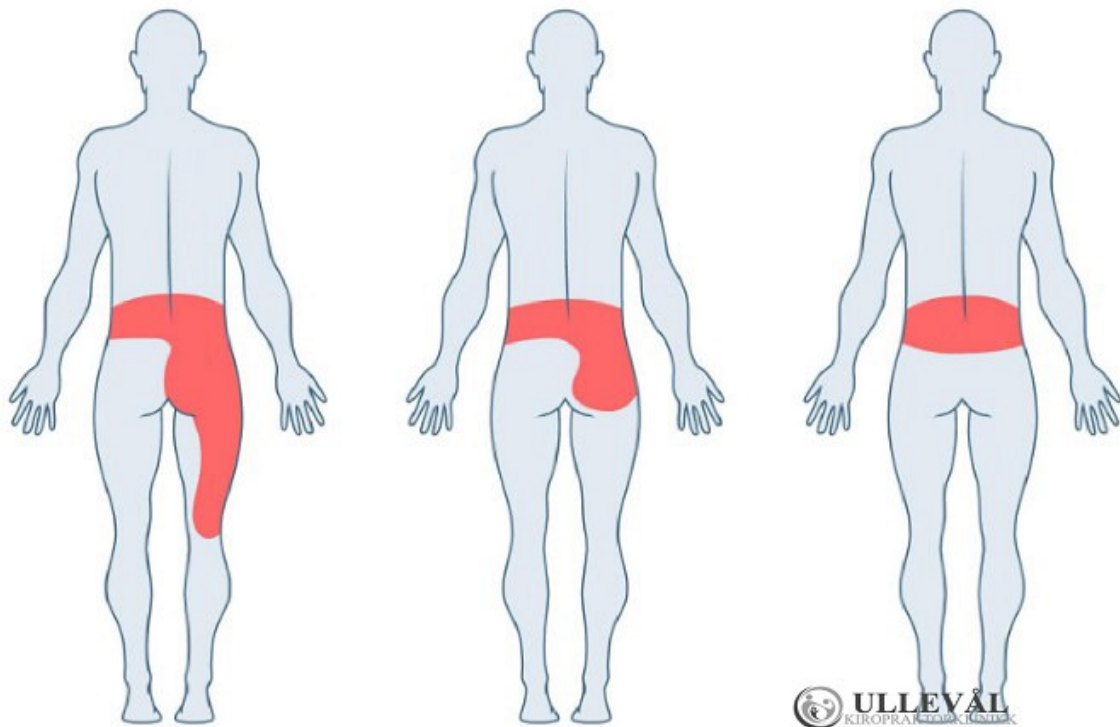
Mellomvirvelskivene er laget av en gelefylt kjerne med en fiberring utenfor. Fiberringen, annulus fibrosus, er dannet av flere lag av veldig sterkt kollagenfiber. Hvert lag fiberretningen i hver sin retning slik at fiberringen skal tåle mest mulig. I de ytterste lagene av denne fiberringen er det en god del smertenerver som er festet. Etterhvert som mellomvirvelskiven slites vil det kunne oppstå sprekker, både små og store. Når disse sprekke oppstår vil det derfor kunne oppleves en god del smerter. (2)

Det antas at opp til 40% av alle rygg smerter stammer fra mellomvirvelskivene, altså diskogene smerter. Smerten vil ofte kjennes ut som verkende smerte i korsryggen, ofte forverret av å sitte, hosting eller nysing. Flere vil kunne oppleve noe strålesmerter, som vi kaller referert smerte, ned i seteområdet og øvre lår. I tillegg kan det oppleves litt prikking og nummenhet ned i føttene. (2, 3)

Korsrygg smerter fra mellomvirvelskivene er noe vi kiropraktorer daglig utreder og behandler. Vi kan behandle dette på flere måter, men i utgangspunktet bistår behandlingen i å gjenopprette en god bevegelse i ryggen ved feks leddmanipulasjon, bløtvevsbehandling og øvelser.

# Smertetilstander utenfor ryggen

Utenfor ryggraden finnes det ledd, muskler og nerver som kan forårsake smerter i rygg og ned i beinet når de blir stramme eller kommer i klem.



## Maigne syndrom - nerve til hoftekammen i klem

Superior cluneal nerven er en sensibilitetsnerve som gir informasjon om smerte og berøring på ryggen og ned i sete og bekken. Hvis denne nerven kommer i klem eller blir irritert, vil det oftest oppleves som en smerte ved hoftekammen, sete og korsryggen. Denne tilstanden kalles maigne syndrom eller ofte vil det være stram muskulatur, som nerven går gjennom nedenfor ribbeina, som kan klemme og irritere nerven. Det vil i ca 50% av tilfellene være smerter ned i beinet i tillegg. Smerte vil ofte blir forverret av bøy og tøy av korsryggen i tillegg til ståing og gåing. (4, 5)

Vi diagnostiserer dette ved at det er ømt når vi palperer ryggen i nivå T11 til L2, det er ømt når vi klemmer på hoftekammen på den vonde siden. I tillegg bruker vi også noe

som kalles Skin rolling eller "hudrulletest".

Behandlingen av denne tilstanden består i å få den stramme muskulaturen nerven går gjennom til å avspennes slik at den ikke klemmer på nerven. I tillegg ser vi ofte at det hjelper med leddkorrigering hvis leddene i området T11-L2 er stramme.

## **Stram gluteus medius muskel**

Spent og stram muskulatur vil kunne gi smerter både lokalt, i og rett rundt muskelen, og og utstrålende smerter til et annet sted i kroppen. Gluteus muskelen er en del av setemuskulaturen på rumpa. Oppgaven til gluteus medius muskelen er bla å stabilisere og støtte bekkenet og lårbenet når du står på ett ben, ved gange eller løping. Dette er en veldig kraftig muskel og vil kunne stramme til en god del ved feilbelastning og stress. Dette er en krampe, eller spasme, i muskelen som selvsagt gjør vondt.

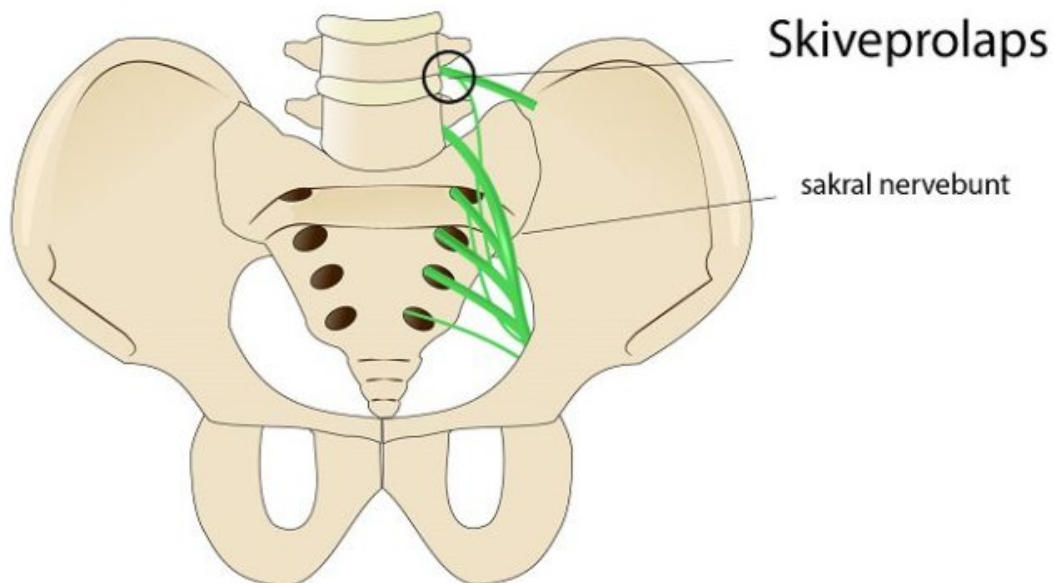
Smerten vil da kunne kjennes i setemuskelene, i tillegg til korsryggsmerter. (6, 7) Smerten vil kunne kjennes mer intens ved gåing, sitting, ståing og kanskje spesielt når du står på ett ben. (8)

Behandlingens mål er å få muskulaturen til å slappe av og ikke være i krampe. Dette kan gjøres ved forskjellige bløtvevsteknikker som feks triggerpunkt-behandling eller dry needling behandling.

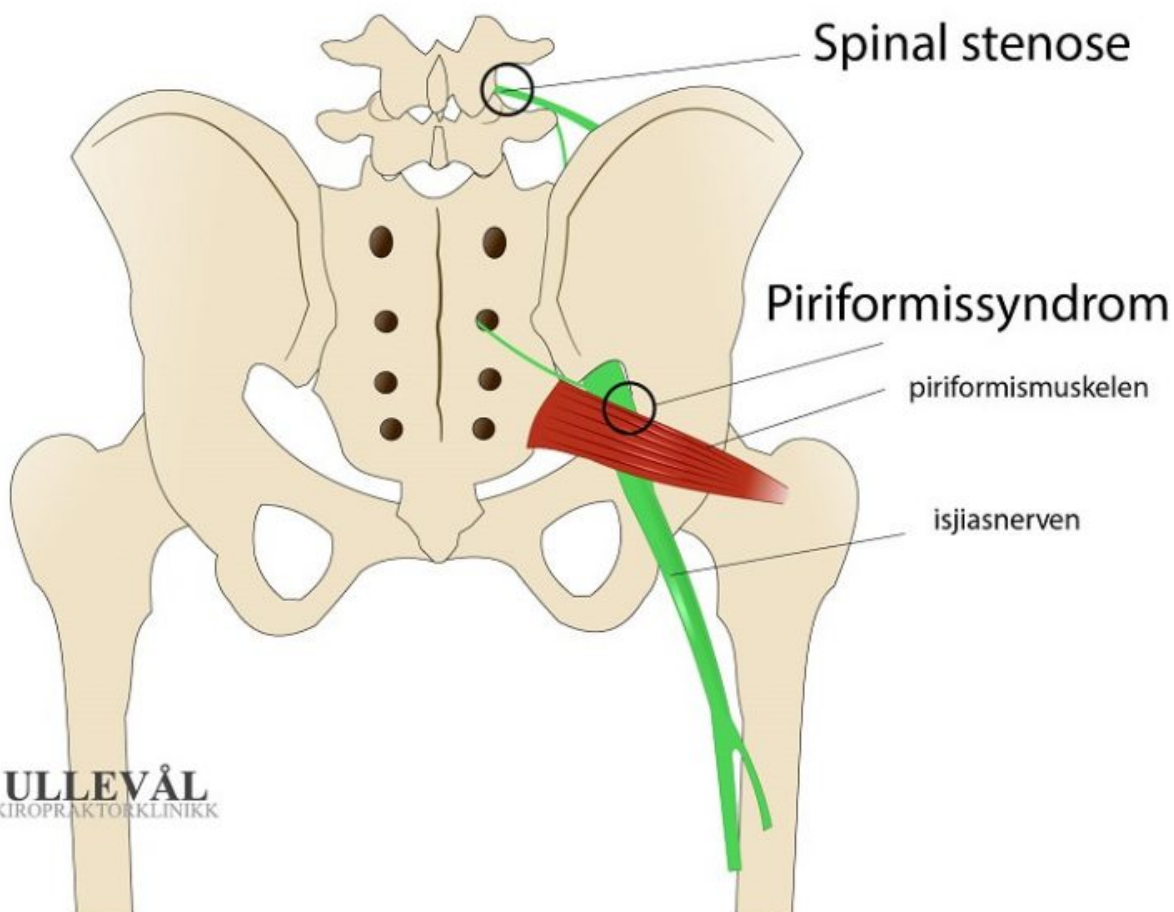
## **Piriformissyndrom**

## De vanligste årsakene til isjias

Forfra



Bakfra



Isjiasnerven går ned fra korsryggen, gjennom bekkenet og på undersiden av flere muskler i seteregionen. Piriformismuskelen er en muskel som vanligvis ligger på utsiden av isjiasnerven der nerven passerer i setet. Hvis piriformismuskelen blir

veldig stram vil den kunne klemme på isjiasnerven slik at nerven blir irritert og gir isjiasmerter.

Smertene vil kunne oppleves nesten akkurat som når nerven kommer i klem i korsryggen. Forskjellen til prolaps vil være at ved undersøkelse vil vi få utslag på de klassiske prolapstestene vi gjør. Det vil fortsatt være en del smerter og nummenhet ned i benet der isjiasnerven går, i noen tilfeller vil også visse muskler i foten også bli svekket. Piriformismuskelen være stram i tillegg til at det vil gjøre vondt når muskelen palperes. Ved palpering av piriformismuskelen vil det også kunne fremprovosere mer strålesmerter ned i lår og legg. ([9](#), [10](#))

Det er vanligere at kvinner får piriformis syndrom og årsaken kan være flere, men det vanligste er overbelastning på trening eller skade fra feks fall.

[Piriformissyndrom](#) behandles ved å strekke piriformismuskelen i tillegg brukes ofte triggerpunktsbehandling og feks dry-needling.

## **Bekkenleddssmerter**

Et hovent og sårt bekkenledd vil kunne gi en god del smerter. Først og fremst lokalt ved selve bekkenet, men det kan også stråle noen diffust ned i lår og legg. Både [bekkenlåsning](#) og [bekkenløsning](#) kan gi bekkenleddssmerter. I og rundt bekkenet er det flere bløtvevsstrukturer som kan gi smerter, som feks leddkapselen og ligamentene rundt leddet. Dette kaller vi leddysfunksjon. ([11](#))

Årsaken til til at du får bekkenleddssmerter er som oftest feilbelastning av en eller annen grad. For mye sitting i en litt vondt stilling, gjentakende overbelastning eller akutte småskader etter feks et uheldig løft eller en bøyning.

Smerten vil som oftest være lokalisert til bekkenet og setet, men det kan også være smerter på framsiden ved skambeinet og i

lysken. I tillegg kan det altså være en del strålesmerter ned på baksiden av sete, lår og legg. ([11](#), [12](#))

Det er vanskelig å diagnostisere bekkenleddssmerter ved bruk av MR og røngten, derfor er diagnosen basert på en grundig klinisk vurdering. Det er flere fysiske tester som vi kan benytte for å diagnostisere dette. Det er også utviklet en egen test for å lettere diagnostisere dette. ([11](#))

Bekkenleddssmerter er en av de tilstandene vi som kiropraktorer behandler flere ganger daglig. Vi har god erfaring med bruk av leddmanipulasjon sammen med gode øvelser for å lette de smertefulle plagene