

Vanlige spørsmål om prolaps i korsryggen

Ukentlig behandler vi flere pasienter for både gamle og nyoppståtte prolapser i korsryggen. Derfor får vi veldig mange spørsmål om denne tilstanden. Her har jeg satt opp og besvart de aller vanligste spørsmålene vi får om prolaps.

Hva er prolaps i ryggen?

For å forklare hva et ryggprolaps er må jeg først forklare hva mellomvirvelskiven er. Mellomvirvelskiven er en fiberring med en gelefyllt kjerne som ligger mellom ryggvirvlene i ryggen. Denne skiven fungerer som en støtdemper og trykkfordeler i ryggen. Mellomvirvelskiven gjør også at det er mulig for ryggen å være så fleksibel som den er, at du kan bøye forover og bakover, side til side, og rotere. Etterhvert som ryggen blir eldre sammen med deg blir også mellomvirvelskivene slitt. Det dannes små og etterhvert litt større sprekker i den ytre fiberringen, ikke ulikt det som skjer når gummien på bildekk blir eldre og sprekker.

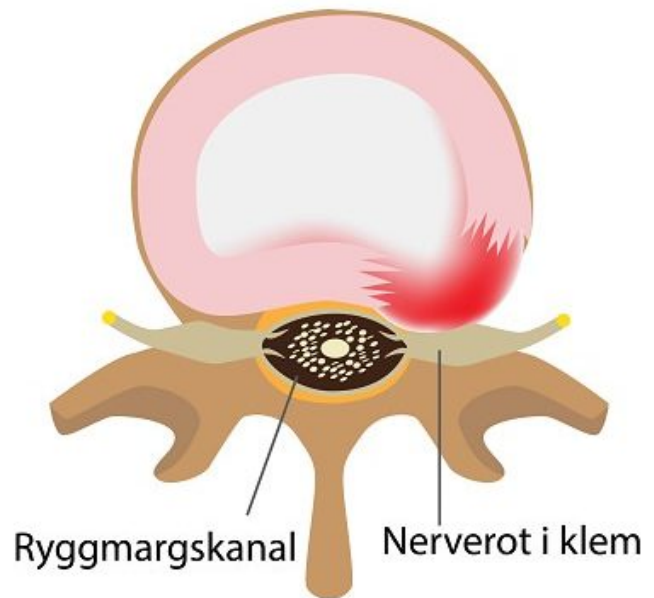
Disse sprekke i fiberringen gjør den svakere slik at den ikke klarer like godt å holde på trykket fra innsiden slik at den kan begynne å bule litt ut. Dette kalles en bukende skive. Etterhvert som det buler mer og mer kaller vi det for et prolaps i ryggvirvelen. Dette vil i seg selv kunne gi en del smerter.

Hvis mellomvirvelskiven buler så mye ut at den klemmer på en av nervene på utsiden av ryggen, kan du oppleve at du får smerter ned i beinet. Dette symptomet kaller vi for Isjias.

Prolaps i korsryggen



Normal mellomvirvelskive



Mellomvirvelskive med prolaps



Er prolaps det samme som isjias?

Nei. Prolaps er når mellomvirvelskiven buler ut, mens isjias er de ustrålende smertesyntomene som går ned i beinet når isjiasnerven kommer i klem. Prolaps er ofte årsaken til isjias, men det er mulig å få [utstrålende smerter ned i beinet uten at det er prolaps.](#)

Hvor lenge varer prolaps i ryggen?

De fleste prolapser går over etter 8-12 uker med konservativ behandling som feks hos kiropraktor og fysioterapeut. ([1](#))

Prolaps i ryggen: Hva gjør jeg?

Det første du bør gjøre hvis du mistenker at du kan ha et prolaps i ryggen er å oppsøke medisinsk hjelp. Dette kan være

en kiropraktor, fysioterapeut, fastlegen din eller en kombinasjon av flere behandlere med god kompetanse på korsrygg og prolaps problematikk.

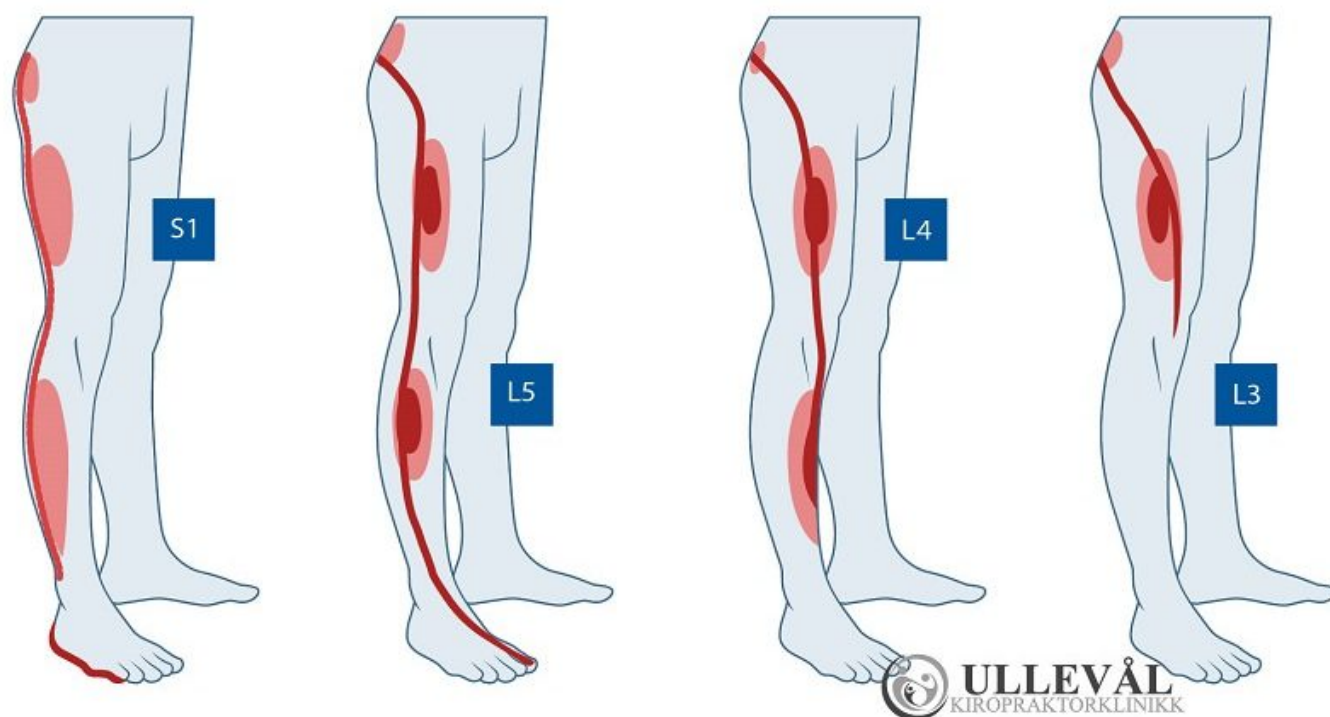
Etter at du har fått en grundig undersøkelse og det sannsynligvis er prolaps som gir deg plagene, vil din behandler i samråd med deg legge opp en behandlingsplan som er tilpasset deg og dine behov. Hos en kiropraktor vil du kunne få en [trygg oppfølging i det vi kaller prolaps-pakkeforløpet.](#)

Hvordan behandles prolaps i ryggen?

Prolaps kan behandles på forskjellige måter og det er viktig at behandlingen tilpasses deg. Vanlig prolaps behandling kan bestå av smertestillende og betennelsesdempende medisiner, spesifikke øvelser og trening, samt manuelle behandlingsteknikker. Det er sjelden behov for kirurgi.

Hvordan føles prolaps i ryggen?

Symptomene på prolaps kan feks være huggende smerter nederst i ryggen, men veldig mange har prolaps uten at de vet det. Det behøver ikke å være utstrålende smerter i beina, men dette kan oppstå hvis prolapset klemmer på en nerve eller at nerven blir irritert.



ULLEVÅL
KIROPRAKTORKLINIKK

Hvordan oppdages prolaps i ryggen?

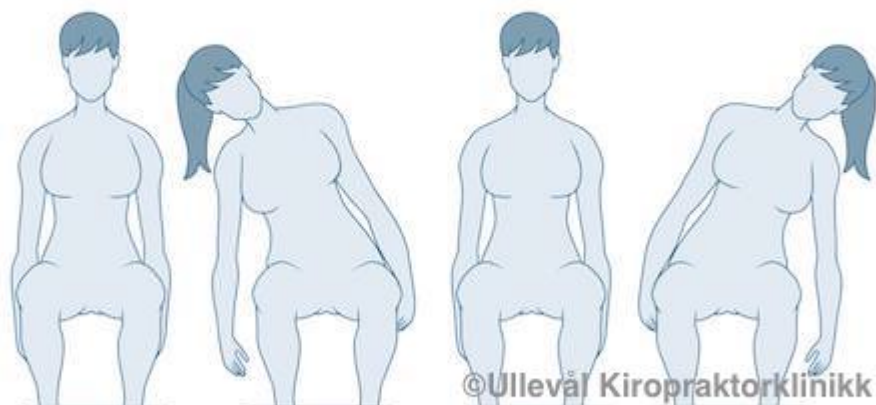
Et prolaps vil kunne oppdages ved at du får smerter i rygg og eventuelt smerteutstråling ned i beinet. Det kan også oppdages helt tilfeldig ved en MR undersøkelse

Hvordan trene med prolaps i ryggen?

Det finnes [flere gode måter å trene på hvis du har fått en prolaps](#). Jeg pleier å anbefale svømming og spasing med eller uten staver til pasienter som har fått akutte smerter. Jeg har tidligere skrevet et lengre innlegg om akkurat hva du kan trene.

Hva slags øvelser er bra for prolaps i ryggen?

Vi anbefaler og veileder i Mckenzie øvelser, også kalt [retningsbaserte prolapsøvelser](#). Les dette innlegget for mer detaljert beskrivelse av øvelsene.



Kan jeg jobbe hvis jeg har prolaps?

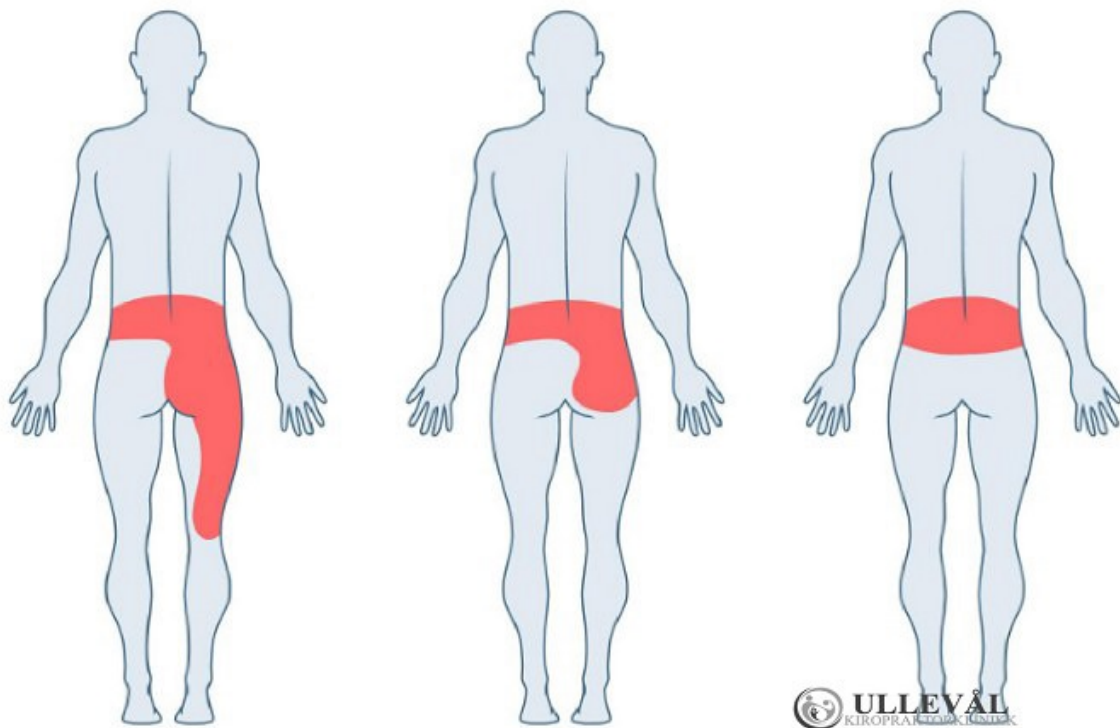
Ja, i mange tilfeller vil det ikke gjøre tilstanden verre ved å jobbe. Noen tilfeller vil det være fornuftig at legen eller kiropraktoren skriver ut noen uker sykmelding.

Kan prolaps komme når jeg er gravid?

Ja, men dette behøver ikke være et stort problem. Det er viktig at gravide får grundig klinisk utredning av en erfaren behandler siden det er begrenset med bildediagnostiske muligheter som er ønskelige å bruke for gravide kvinner.

Kan ryggprolaps gi magesmerter?

Ja, det er flere rapporter der det meldes om at prolaps i thorakalen, altså brystryggen, kan gi smerter i mageregionen. Det er også ikke uvanlig at smertetilstander fra selve ryggen kan gi refererte smerter til magen.



Må prolaps opereres?

Nei, mellom 60 og 90 prosent av skiveprolaps blir bra med ikke-kirurgisk behandling, som feks oppfølging hos kiropraktor og fysioterapeut. ([1](#))

Hvor vanlig er prolaps?

Ca 30 prosent av befolkningen vil oppleve å få prolaps en eller flere ganger i løpet av livet. ([2](#))

Når bør et ryggprolaps opereres?

I utgangspunktet bør prolaps vanligvis ikke opereres. Men, ved visse symptomer er det viktig at å komme raskt til vurdering for kirurgi. Disse symptomene er når du får tegn til noe som heter Cauda Equina syndrom; dette er nummenhet i setet og skrittet (som en ridebukse), at du mister kontroll over urin eller avføring, og at muskelstyrken i beinet blir svakere enn en bestemt grad. ([3](#))

Kan jeg få prolaps igjen etter å ha vært operert?

Ja, det er mulig at å få prolaps i samme mellomvirvelskive

etter en operasjon. Dette kalles re-prolaps og er rapportert å skje i mellom 3-18% av de som blir operert for prolaps. (4)

Kan bøying og løfting øke faren for prolaps?

Det vet vi ikke helt. Men det vi opplever i vår kliniske hverdag er at vi ofte hører fra pasienter med nyoppstått prolaps at de nylig hadde løftet noe veldig tungt som flytte et piano, rive opp et vegg-til-vegg teppe eller liknende. Om disse hendelsene har hatt en direkte årsakssammenheng fungert som en fødselshjelper er vanskelig er det ennå ikke god forskning på.

Det vi vet er at løfting ikke anbefales til pasienter som allerede er operert for prolaps, da det kan se ut som at hvordan vi bruker ryggen og kroppen kan bidra til økt fare for re-prolaps i korsryggen. (5)