

Forebyggende behandling hos kiropraktor

Flertallet av alle nordmenn vil i løpet av livet ha en eller flere episoder med korsryggsmerter. Det finnes ulike behandlingsalternativer, og det kan variere fra person til person hva som er den mest effektive behandlingen. Foreløpig har det vært mye forskning som har bevist at øvelser/trening kombinert med kunnskap om smertene kan redusere risikoen for tilbakevendende episoder med korsryggsmerter (2). I tillegg har det blitt bevist at kiropraktorbehandling er effektivt for å redusere smerteintensitet og å bedre funksjonen for pasienter med korsryggsmerter (3).

Korsryggsmerter er noe det forskes mye på, og de siste årene har det også blitt publisert en rekke forskningsartikler som viser at pasienter med tilbakevendende og vedvarende korsryggsmerter opplever færre uker med smerter hvis de går regelmessig til kiropraktorbehandling (1).



De nye studiene som viser at vedlikeholdsbehandling er effektivt er viktige fordi de gir oss et nytt syn på behandlingen av korsryggsmerter. Noe av årsaken til at behandlingsstrategiene endrer seg er fordi vi vet mer om korsryggen. Blant annet vet vi at smerter i korsryggen må ses på om som en livslangt problem, med smerter som kommer og går, og ikke et engangsproblem ([1](#)). Nettopp derfor bør også behandlingen være langvarig og ikke anses som en engangskur.

[En av studiene](#) som har blitt publisert har undersøkt om det utgjør noen forskjell om pasienter med tilbakevendende korsryggsmerter går til kiropraktor når de får vondt, eller om de kommer regelmessig uavhengig av smerter. Resultatene var at de pasientene som kommer regelmessig hadde 12,8 færre dager med plagsomme smerter i løpet av et år enn de som kom når de hadde vondt. Pasientene i gruppen som kom regelmessig hadde i snitt 1,7 flere besøk til kiropraktor i året enn den gruppen som kom når de hadde vondt. Allikevel er det viktig å ta med i regnestykket at 12-13 dager færre med smerter kan bety færre dager med sykemelding og dermed spare samfunnet og bedrifter for penger.



I de fleste tilfeller innebærer vedlikeholdsbehandling hos kiropraktor regelmessig oppfølging hver første til tredje måned. Konsultasjonen er da lik som vanlige kiropraktorbehandlinger; en gjennomgang av sykehistorie, undersøkelse, behandling, og deretter råd om øvelser og tilpasning. Hvis du vil lese mer om kiropraktorbehandling kan du trykke [her](#).

Selv om det er flere fordeler med regelmessig behandling, er det ikke nødvendigvis passende for alle. For at behandlingen skal være effektiv bør minst et av følgende kriterier være oppfylt (4)(5):

- Pasienten bør ha hatt flere episoder med korsryggsmerter og hatt en forbedring med tidligere kiropraktorbehandling
- Pasienten har høy smerteintensitet
- Smertene har påvirket pasienten psykososialt. Eksempler på psykososiale utfordringer kan være hvis pasienten er

bekymret over smerten, har en stressende jobb eller føler at smertene har en svært negativ påvirkning på livet



Mye av den nyere forskningen som er presentert her har sett på hvilken effekt regelmessig kiropraktorbehandling har på korsryggsmerter. Men det er også flere andre muskel- og skjelettplager hvor det kan være fordelaktig med regelmessig oppfølging over lengre tid. Et eksempel er artrosesmerter. Hvis du er plaget med artrose i ett ledd, er dette en ikke-reversibel endring i leddene. Allikevel er det ofte mye du kan gjøre for å redusere smertene gjennom trening, og en kiropraktor kan behandle muskler og ledd for å legge best mulig til rette for at du kan bevege deg med minst mulig smerter.

Forskerne er ikke sikre på om det hjelper å gå regelmessig til kiropraktor på grunn av behandlingen pasienten får, eller om det er fordi pasienten får veiledning og mulighet til å diskutere smertene. Mest sannsynlig er det en kombinasjon av

begge deler.

Konklusjon

Vi vet er at korsryggsmerter i de fleste tilfeller er kroniske, og kommer og går sporadisk i løpet av livet. Basert på ny forskning gir det mening å anbefale vedlikeholdsbehandling for pasienter med tilbakevendende plager og som tidligere har respondert godt på kiropraktorbehandling.