Hva er Hekseskudd?

Akutte episoder av korsryggsmerter kalles ofte hekseskudd eller kink. Det er en ufarlig men ofte veldig smertefull tilstand. I mange tilfeller vil det roe seg eller gå helt bort i løpet av noen dager, men det er en liten trøst når du står der med kroket rygg og ikke klarer strekke deg ut grunnet smerte.

Hvordan oppleves en kink i ryggen?

Hekseskudd kommer ofte raskt og kan være veldig smertefullt. Ofte oppleves smerten som skarp og/eller krampeaktig. Det fører ofte til nedsatt bevegelse og funksjon. Du vil ikke oppleve strålesmerter ned i bena med hekseskudd, men det kan noen ganger være vanskelig å kjenne akkurat hvor det “sitter” i ryggen. Jeg opplever at mange synes det er litt lettere å

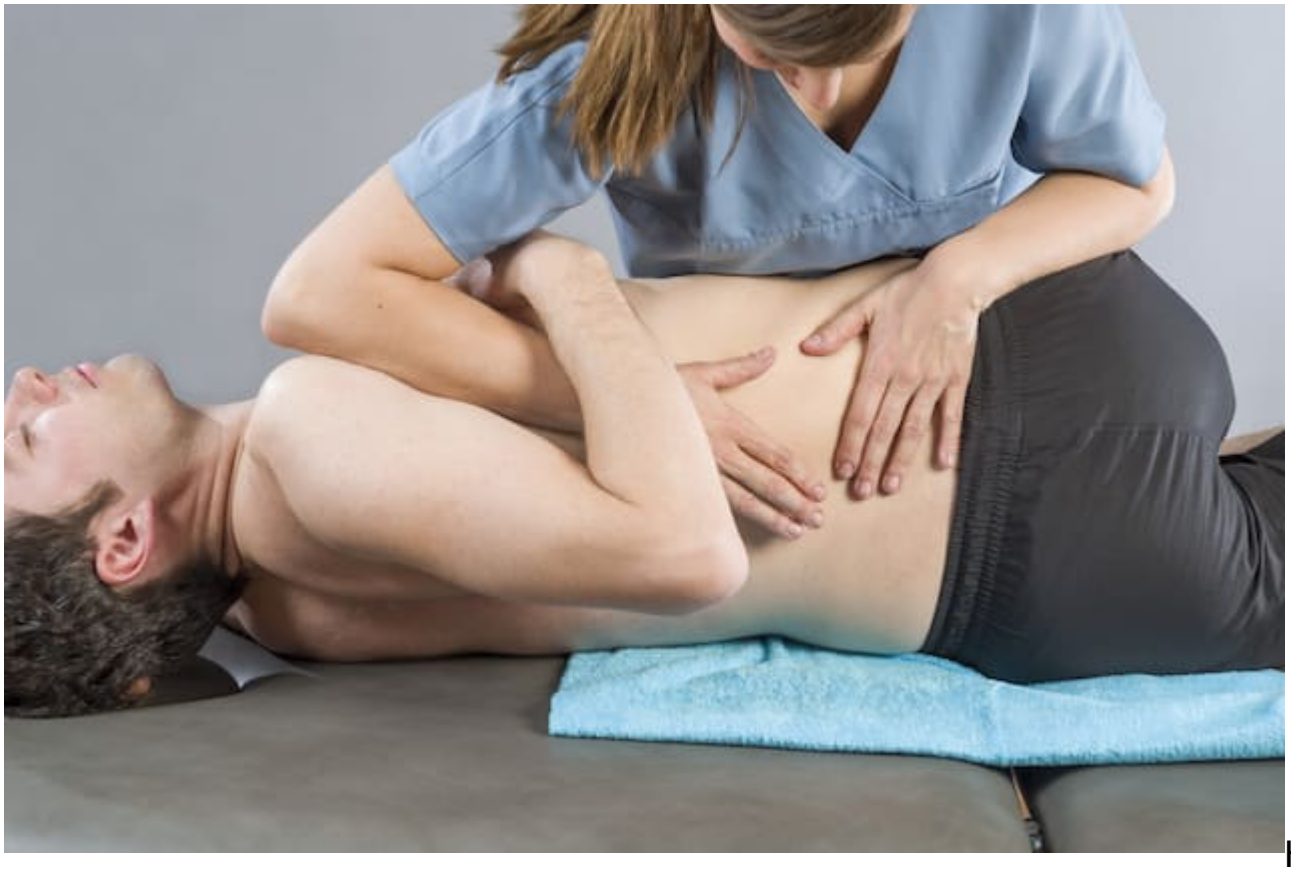
bøye seg fremover og veldig vanskelig å rette seg opp eller lene seg bakover.

Hvorfor fikk du hekseskudd?

Dette er et godt spørsmål som ofte kan være vrient å svare på. Ofte vil du oppleve hekseskudd etter å ha overbelastet ryggen. Kanskje har du begynt med en ny sport, byttet seng, flyttet/pusset opp eller rett og slett ikke gjort noen ting. Det er ofte ingen spesifikk struktur som har blitt skadet ved hekseskudd. Hekseskudd ansees som en uspesifikk årsak til korsryggsmerter. Det vil si at det ikke er noen tegn på prolaps, infeksjon, brudd, osteoporose, artrose, revmatisme osv. Det er altså ingen kjent årsak til smertene.[1] Dette er veldig vanlig, faktisk er 80% av all korsryggsmerte uspesifikk. Og mellom 60-70% av befolkningen vil oppleve en kink i ryggen i løpet av livet. [2]

Behandling av akutte ryggsmerter

Ofte vil hekseskudd gå over av seg selv i løpet av et par dager. Men i noen tilfeller kan det vare i flere uker. Siden det ofte er smertefullt og man får nedsatt bevegelighet kan det føre til at det blir vanskelig å fungere i hverdagen.



Hos kiropraktor vil behandlingen innebære en grundig undersøkelse for å utelukke annen årsak til ryggsmertene dine.
Kiropraktoren din vil råde deg om best mulig behandling for nettopp din rygg, ettersom at graden av smerte og funksjon kan variere veldig fra person til person.
Du vil kunne bli behandlet med kiropraktiske manuelle teknikker, massasje, tørrnåler, laser, mobilisering, rehabilitering og du vil få gode råd for hvordan du kan hjelpe deg selv å bli bedre i ryggen så fort som mulig.

Slik hjelper du deg selv

Det er flere ting du kan gjøre på egenhånd hvis du får en kink

i ryggen. Her er noen enkle tips og triks du kan prøve hjemme. Hvis det ikke hjelper kan det være smart å søke hjelp hos en behandler nær deg.

Beveg deg!

Mange blir redde for å bevege seg i frykt for å gjøre vondt verre. Men ved de fleste tilstander så lønner det seg ikke å holde seg i ro, og det samme gjelder for kink i ryggen. Prøv å holde deg i bevegelse innenfor et lavt smertenivå hvis det er mulig. Gå gjerne en tur i skogen og prøv å holde et jevnt tempo.

Is eller varme

Du kan godt prøve å ise ned det området der du kjenner smerten. Det kan hjelpe til med å bedøve området slik at smerten kanskje blir litt mer overkommelig.

Hva har du drevet med?

Tenk igjennom hva du har gjort den siste tiden. Har du begynt i ny jobb? pusset opp? trent mer? Kink kan være en reaksjon på en endring i bevegelsesmønsteret ditt. Har du gjort noe nytt den siste tiden kan det kanskje lønne seg å trappe litt ned på de områdene i en liten periode til smertene har roet seg. Deretter bør du gradvis øke belastningen igjen, men ikke start på 100%.

Smertestillende/betennelsesdempende

Stikk innom et apotek i nærheten og hør med dem eller fastlegen din om smertestillende og betennelsesdempende. Dette kan hjelpe ved å ta bort litt av smerten slik at det blir lettere for deg å komme i bevegelse.