

Isjias - dette bør du vite om isjiassmerter



Isjias er begrepet vi bruker for smertesyndromene som går fra korsryggen og ned i benet. Ofte vil de som blir rammet av isjias også kunne oppleve, prikking, nummenhet og svakhet i benet. Isjiassmertene kan gå langs hele lengden av isjiasnerven, fra korsryggen, ned gjennom setemuskulaturen, videre ned i leggen og helt under foten.

Isjias er ikke en diagnose i seg selv, men heller en samling av symptomer når isjiasnerven ligger i klem, oftest i korsryggen. De vanlige korsryggsårsakene som gir isjiassmerter er [prolaps i korsryggen](#), piriformissyndrom, degenerative mellomvirvelskiver, spondylolistese og spinal stenose.



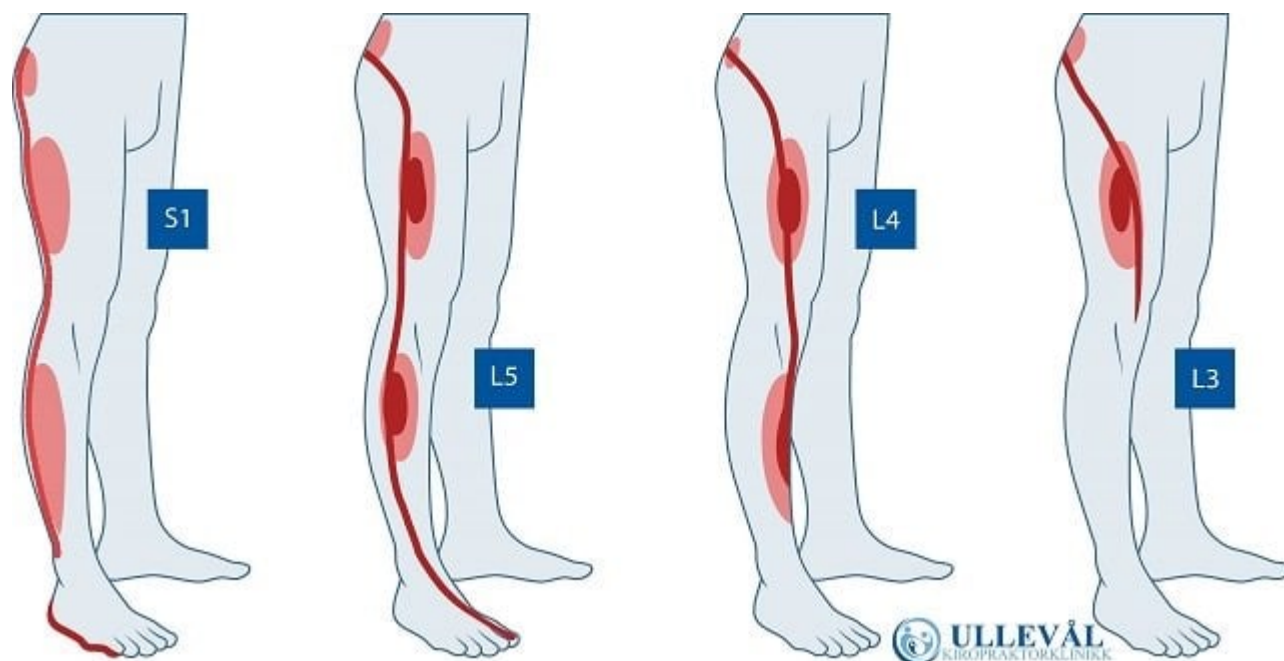
Dette er prolapssmertene

Isjiassmerter, eller bare isjias på folkemunne, blir ofte karakterisert som en eller flere av følgende symptomer:

- Konstant smerte i rompeballen og benet på den ene siden
- Smerten blir verre når du sitter
- Bensmerten blir ofte beskrevet som brennende, prikkende og sviende.
- Svakhet, nummenhet eller vanskeligheter med å bevege ben, fot eller tær.
- Skarp huggende smerte som gjør det vanskelig å reise seg helt opp eller gå
- Ustrålende smerte nedover lår og ben, ofte [helt ned i foten og tærne](#).

Isjiassmerter kan variere fra litt irriterende til konstant uholdbar smerte. Symptomene vil normalt sett være lokalisert til det området som den nerveroten som er i klem går ut til. Selv om smertene og symptomene ved isjias kan være ekstreme,

er det sjelden det oppstår varige skader av isjiasnerven.



Her går Isjiasnerven

Isjiasnerven er den største nerven i kroppen. Det er en nerve som er sammensatt av flere nerverøtter fra korsryggen. Nerverøttene i korsryggen forgreiner seg fra ryggmargen og slår seg sammen til den store isjiassnerven. Deretter går nerven ned gjennom bekken og sete, på baksiden av låret og helt ned i legg og fot.

Isjiasnerven starter i korsryggen, ved den tredje lumbale ryggvirvel.

Mellom ryggvirvlene i ryggen kommer det ut nerver (nerverøtter) som går ut fra ryggmargen og ut på hver side av ryggraden. Disse nerverøttene "smelter" sammen og danner den store isjiasnerven

Isjiasnerven går fra korsryggen, gjennom bekken og sete, helt ned på bakside av lår og ben.

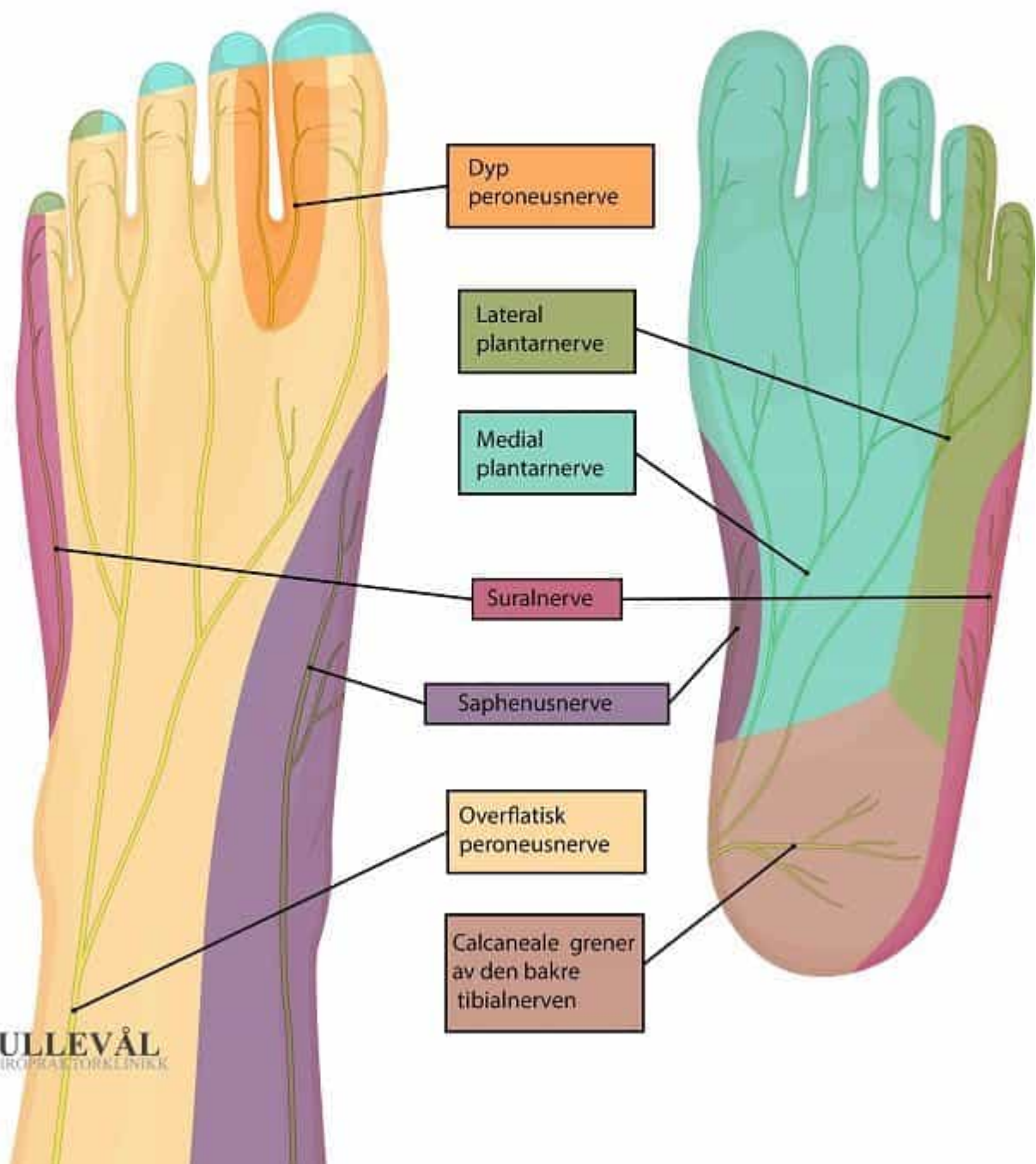
I lår og ben vil isjiasnerven forgrenes og gi nervesignaler til spesifikke deler av lår, legg, fot og tær

Hvor i benet de klassiske symptomene ved isjias vil komme er avhengig av hvilken del av isjiasnerven som er i klem. For eksempel hvis nerveroten S1 er i klem vil isjiasmerten gå ned på baksiden av lår, legg og under foten. Det vil også kunne bli svakhet i leggmuskulaturen og akillesrefleksen kan bli svakere.

Nervene i foten

Fottryggen

Fotsålen



Hvem får strålesmerten?

Isjias er mest vanlig midt i livet, typisk rundt 40-50 års alderen og forekommer veldig sjelden hos barn og tenåringer. På grunn av at falsk isjias, smerte i benet uten nerveaffeksjon, ofte feildiagnostiseres som isjias er det vanskelig å spesifikt si hvor vanlig isjias er. Forskere har estimert at isjias kan ramme opp til 43% av oss i løpet av livet.

Oftest ser vi ingen konkret årsak til isjias, men det er heller noe som har fått utvikle seg over tid. Noen ganger kan det være helt trivielle bevegelser som f.eks. å plukke opp en penn fra gulvet eller knyte skoene ble utført i øyeblikket smerten kom. Dette er gjerne “dråpen som får begeret” til å renne over og ikke farlig i seg selv.

De fleste som får isjias blir bedre i løpet av 8-12 uker og får god smertelindrende effekt av konservative og skånsomme behandlingsformer som leddmanipulering hos kiropraktor, trening, akupunktur, massasje og avspenningsteknikker.

Å oppsøke lege eller andre i primærtjenesten som f.eks. en kiropraktor er viktig å gjøre tidlig for å få råd til å redusere smerten i tillegg til å utelukke andre årsaker til smertene.

Når bør du kontakte lege eller kiropraktor hvis du tror du har prolaps med utrålende smerter.

Du bør ta kontakt kiropraktor eller fastlegen hvis

du svarer ja på en av følgende utsagn.

- Nyoppståtte ryggsmarter med stråling ned i et eller begge ben
- Nedsatt kraft i ben eller fot slik at du f.eks. snubler oftere
- Feber i tillegg til at du har ryggsmarter og/eller bensmarter
- Rygg eller bensmerten forverres ved at du hoster eller nyser.
- Prikking eller nummenhet i foten

Noen spesifikke, og heldigvis sjeldne, isjiassymptomer krever øyeblikkelig medisinsk og kanskje kirurgisk inngrep for å forhindre varig skade. Dette er når den rammede får økende nevrologiske symptomer som kan være økende krafttap i spesifikke muskler i bena, eller problemer med å holde på avføring eller blæreinnhold. Dette kaller vi Cauda equinasyndrom og du kan se symptomene i boksen nedenfor.

Når MÅ du ta kontakt med lege - alarmsymptomer

Ta kontakt med lege øyeblikkelig hvis du har ett av følgende alarmsymptomer:

- Problemer med å tisse.
- Slapp endetarmsåpning at du slipper luft uten at du klarer å kontrollere det, eller ikke holder på urin eller avføring
- Plutselig impotent.
- Nedsatt følelse på innsiden av lårene, rundt anus og i skrittet.

Er du i tvil, så er du ikke i tvil. Ring og rådfør deg med autorisert helsepersonell om hva du bør gjøre.

Siden isjias er forårsaket av en underliggende årsak, f.eks. prolaps eller stenose, er det viktig å behandle selve årsaken til symptomene og ikke bare isjiassmertene. Derfor er det essensielt å stille korrekt diagnose på den underliggende årsaken hvis behandlingen skal ha ønsket effekt. Det er også viktig å ikke glemme at både infeksjon eller tumor i eller rundt ryggmargen også kan forårsake isjiassmerter.

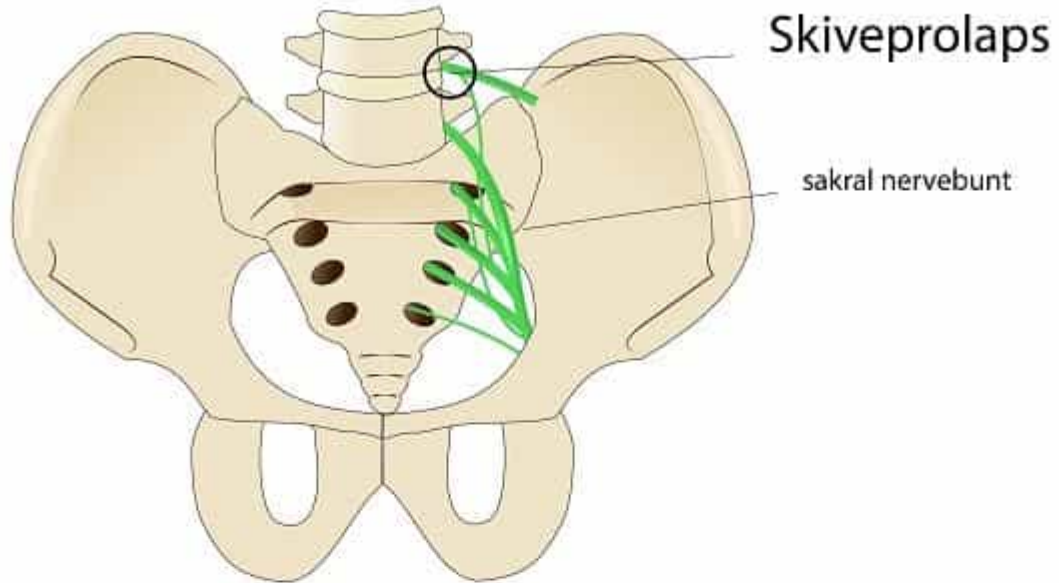
De vanligste årsakene til isjialgismerter ned i benet

De følgende korsryggstilstandene er de vanligste årsakene som kan gi isjiassmerter

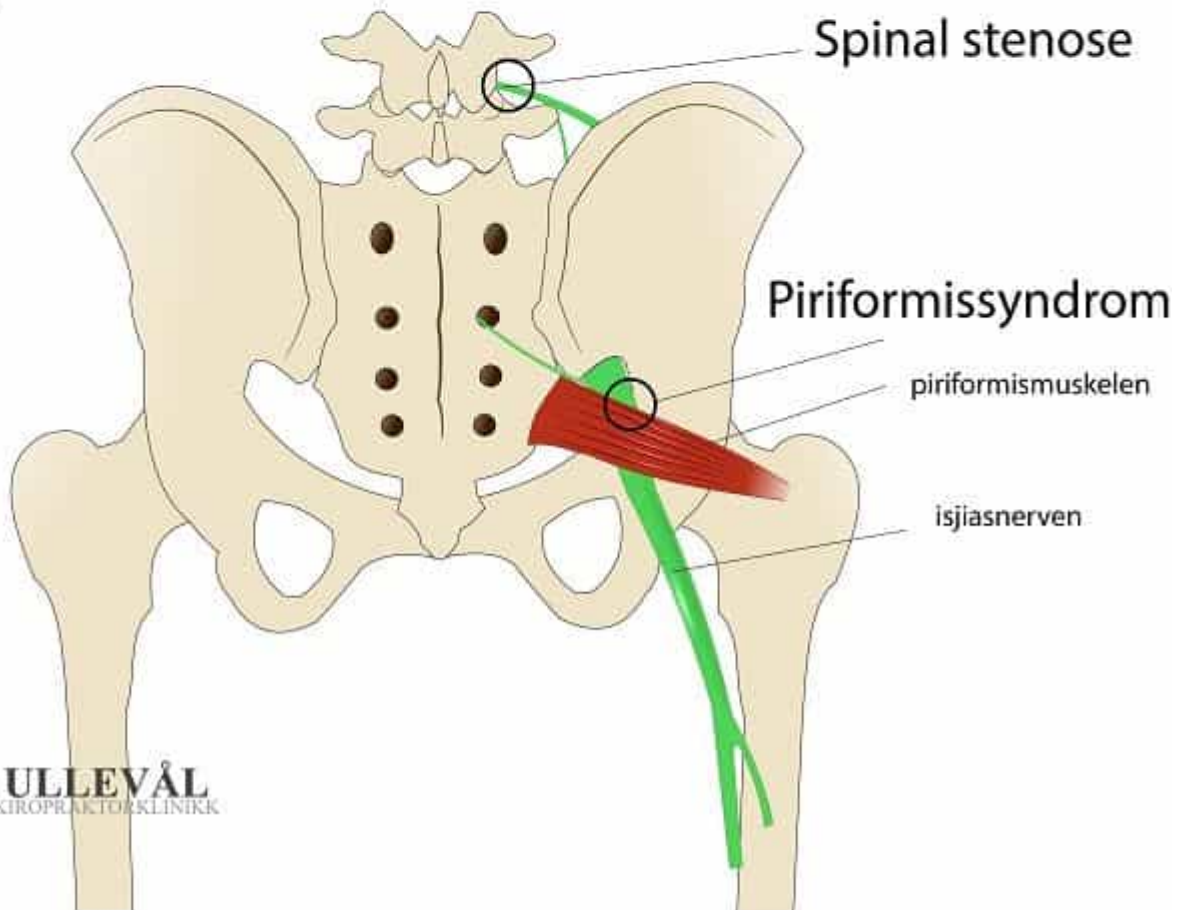
- [Prolaps i korsryggen](#)
- Spinal stenose
- Piriformissyndrom
- Degenerative skiver
- Spondylolistese
- Falsk isjias / bekkenlåsning

De vanligste årsakene til isjias

Forfra



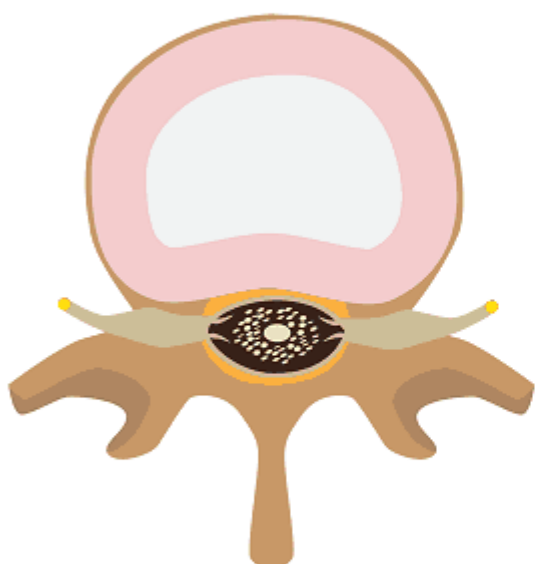
Bakfra



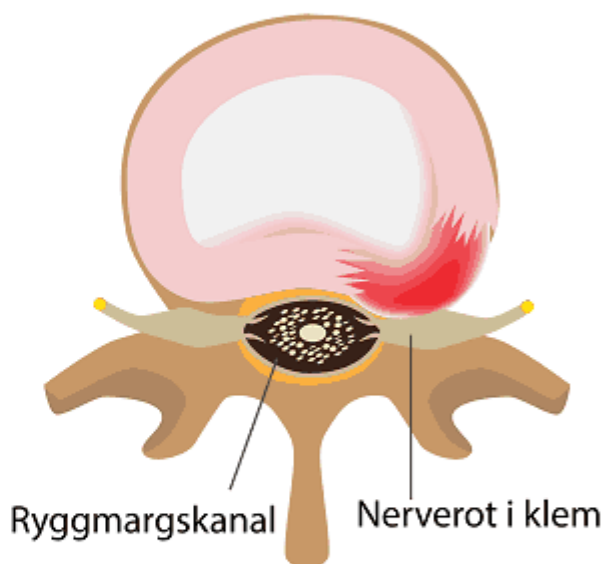
Prolaps i korsryggen

Et prolaps i ryggen skjer når den myke kjernen i mellomvirvelskivene buler ut og lekker gjennom fiberringen som den er omsluttet av. Utbulingen av mellomvirvelskiven kan presse på nerveroten som går ut fra ryggmargen slik at den kommer i klem. Når nerveroten klemmes av et prolaps vil det gi isjiassmerter ned i benet.

Prolaps i korsryggen



Normal mellomvirvelskive



Mellomvirvelskive med prolaps

Spondylolistese

Ved spondylolistese skjer når en ryggvirvel glir framover eller bakover i forhold til virvelen under. Dette kan medføre

at isjiasnerven kommer i klem.

Det finnes flere former for spondylolistese der degenerativ spondylolistese, pga slitasje i ryggen, er den aller vanligste formen. Symptomene ved spondylolistese er korsryggsmerter med utstrålende smerte ned i bena.

Spinalstenose i korsryggen

Ved stenose vil spinalkanalen der ryggmargen går gjennom ryggvirvlene være trang. Dette kan være pga en medfødt slank kanal eller at spinalkanalen blir trangere pga slitasje og påleiringer etterhvert som vi blir eldre. Spinalkanalen blir naturlig trangere etterhvert som ryggen blir eldre og det blir mer slitasje av ryggvirvlene. Symptomer fra denne tilstanden opptrer vanligst etter fylte 60 år. Ofte ser vi at stenose kommer i kombinasjon med f.eks. forstørrede fasettledd, bløtvevshevelse og bukende mellomvirvelskiver som kan komplisere plagene.

Det å holde ryggen i bevegelse ved hjelp av trening og manipulasjonsbehandling kan redusere smertene fra spinalstenose.

Piriformissyndrom

[Piriformissyndrom oppstår når isjiasnerven blir irritert og kommer i klem når nerven passerer piriformismuskelen i setemuskelen.](#) Det er forskjellige anatomiske varianter av hvordan isjiasnerven passerer gjennom bekkenet. Hos de aller fleste vil isjiasnerven passere mellom piriformismuskelen og bekkenet, men hos noen få vil nerven gå gjennom selve piriformismuskelen. Hvis nerven går gjennom piriformismuskelen vil den være noe mer utsatt for å komme i klem og dermed kunne forårsake isjiassmerter ned i lår og ben. Dette kaller vi piriformissyndrom.

Ved piriformissyndrom vil det ofte hjelpe å løsne opp i den stramme muskulaturen i setereionen. Dette gjør at spenningen

slipper taket og isjiassnerven ikke ligger i klem der.

Isjialgi - andre lidelser som kan gi om isjiasliknende smerter

Ved falsk isjias vil du kunne kjenne smerter ned i benet omtrent som ved ekte isjias, men selve isjiasnerven vil ikke være i klem. Falsk isjias er noe vi kaller for referert smerte der irriterte ledd eller muskler kan gi en følelse av at det er vondt ned i benet.

Det finnes flere tilstander som kan gi symptomer som kan gi isjiassmerter. Noen av de er:

- Bekkenlåsning
- Bekkenløsning
- Triggerpunkt i muskulatur
- Fraktur i f.eks. bekken, hofte eller korsbein.

Utredning av ryggsmarter med strålesmerter

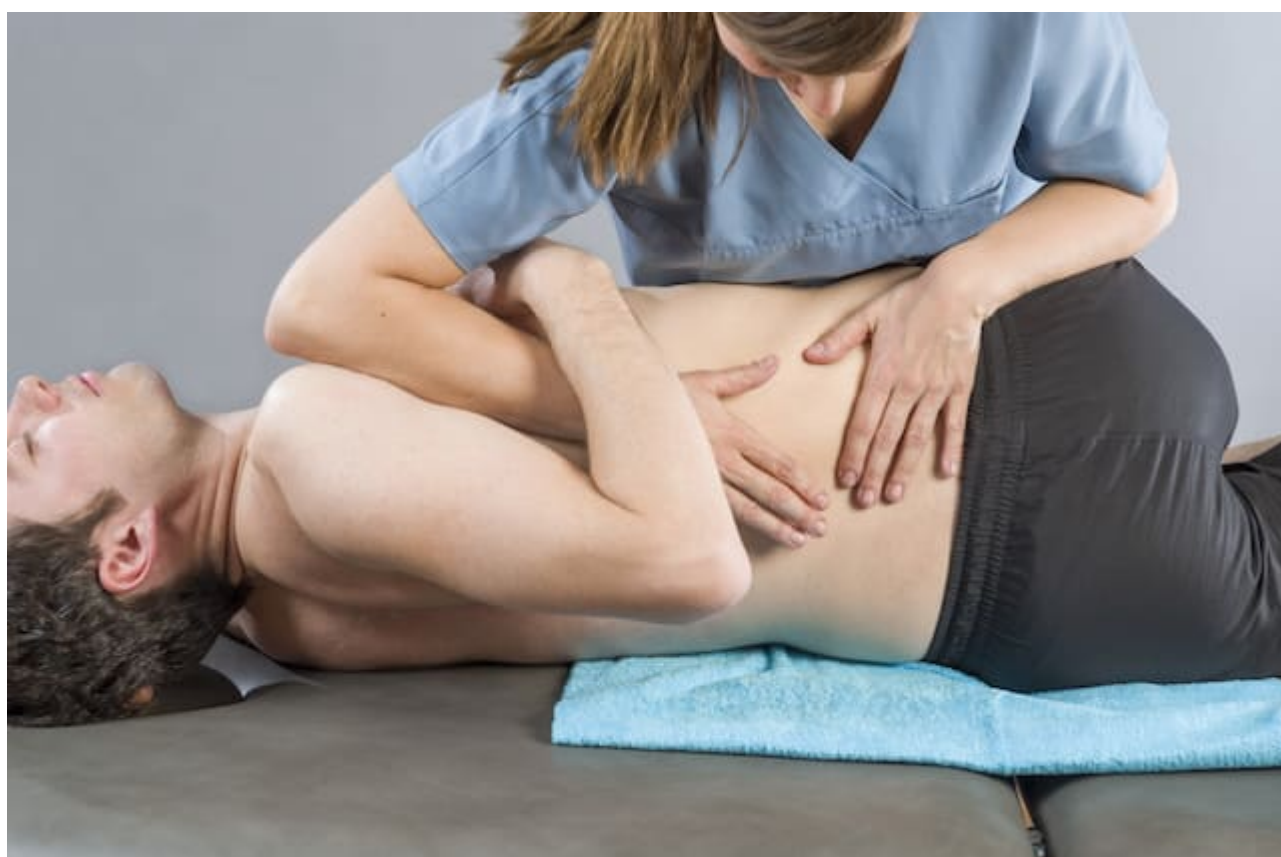
Isjias er et symptom på en alvorlig tilstand. Derfor er det viktig at utredningen av problemet gjøres så grundig som mulig hos autorisert helsepersonell som f.eks. kiropraktor eller fastlege. Det å komme tidlig til utredning er viktig for å igangsette riktig behandling snarlig.

For å diagnostisere isjias er det nødvendig med en god anamnese for deretter å utføre spesifikke nevrologiske og ortopediske tester.

Kiropraktorer er eksperter på smerter i ryggen og bør være førstevalget ditt hvis har smerter i korsryggen eller isjiasliknende smerter. Medlemmer av Norsk Kiropraktorforening er i tillegg etterutdannet i Utvidet Korsryggsundersøkelse og Standardisert Prolapsforløp.

Behandling av prolaps med utstrålende bensmerter

Det finnes flere metoder for å behandle isjias og prolaps. Det viktige med behandlingen er at den skreddersys til den enkelte i tillegg til at utviklingen av symptomene overvåkes underveis. I de aller fleste tilfeller er det ikke nødvendig med operasjon. Trygge manuelle behandlingsteknikker vil bli brukt for å øke bevegelsen i muskler og ledd slik at tilhelingsprosessen går raskere.



Behandlingsteknikker for prolaps kan være:

- Veiledet øvelser
- Manipulasjonsbehandling
- Tørrnålbehandling / akupunktur
- Medikamentell behandling
- Kirurgisk inngrep

Øvelser for prolaps

Ved prolaps er det ofte veldig nyttig å utføre [retningsbestemte øvelser for prolaps](#). Dette er skånsomme strekkøvelser du gjør med ryggen for å påvirke prolapsen til å forsiktig trekke seg tilbake slik at nerven som ligger i klem får litt mer plass. Hos en kiropraktor eller fysioterapeut vil du kunne få veiledning i hvilke prolapsøvelser som er riktig for nettopp din rygg.

Normalt sett vil isjiassmerter vare i 8-10 uker avhengig av alvorlighetsgrad og om riktig behandling igangsettes tidlig.

Hos kiropraktoren vil du som pasient bli inkludert i [prolapsforløpet som er en 8 ukers oppfølgingsplan](#) med fastsatte kontrollposter.