

Kiropraktor - ofte stilte spørsmål



Hver eneste dag på klinikken får jeg som kiropraktor en rekke spørsmål som er knyttet til hva vi gjør. Jeg har derfor samlet en rekke vanlige spørsmål som jeg har besvart i denne artikkelen.

Hva er en kiropraktor?

Kiropraktoren er primærkontakt for muskel- og skjelettlidelser og er autorisert av Helsedirektoratet.

Dette betyr at du kan gå direkte til kiropraktoren uten henvisning fra lege. Kiropraktoren har selvstendig ansvar for undersøkelse, behandling og oppfølging av dine muskel- og skjelettplager.

Kiropraktorene har særdeles høy kompetanse på smerter rygg og nakke, men også på smerter i muskler og ledd i resten av

kroppen. Kiropraktorutdanningen er en femårig mastergrad på universitet etterfulgt av et år i turnustjeneste. Dette gjør at kiropraktorene har den lengste profesjonsutdanningen rettet mot muskel- og skjelettlidelser i Norge.

Er kiropraktikk alternativ behandling?

Det enkle svaret er selvsagt nei. Kiropraktorer er autorisert som helsepersonell av Helsedirektoratet og er dermed ikke en alternativ behandlingsform.

Tidligere ble kiropraktorer ansett som kvakksalvere, men i 1989 ble kiropraktikk offentlig godkjent som helseprofesjon i Norge. Kiropraktorer er autorisert etter helsepersonelloven og plikter å følge denne loven i sin kliniske praksis.

Hva kan kiropraktoren hjelpe deg med?

Smerter fra ledd og muskler i rygg og nakke er plagene kiropraktoren møter på jobb hver eneste dag. I tillegg har kiropraktoren meget god kompetanse til å behandle plager i bekken, armer, bein, svimmelhet og hodepine. Kiropraktor bør, sammen med fastlege, være førstevalget om du har en av disse plagene

Noen kiropraktorer har videreutdannet seg til å behandle spedbarn med smerter eller stivhet fra nakke eller rygg. Stram nakke hos et spedbarn kan f.eks. gi barnet problemer med amming eller å vri på hodet fra side til side. Ullevål Kiropraktorklinikk har to kiropraktorer som daglig behandler spedbarn for denne type plager.

Hvor lenge kan en kiropraktor sykemelde?

En kiropraktor kan sykemelde i opp til 12 uker for muskel og skjelettdiagnoser.

Kan en kiropraktor henvise videre til spesialist?

Ja, som primærkontakt har en kiropraktor rettigheter og

plikter til å henvide deg videre til spesialist som f.eks. ortoped, nevrolog eller revmatolog dersom dette skulle være nødvendig.

Kan en kiropraktor henvide til røntgen eller MR?

Som primærkontakt har kiropraktor mulighet til å henvide deg til røntgen, MR, CT, ultralyd eller andre bildediagnostiske modaliteter dersom dette er medisinsk indikert.

Er det gratis å gå til kiropraktor?

Nei, hos en kiropraktor må du betale en egenandel for hvert besøk. Resten av kostnadene til konsultasjonen det offentlige dekke ved at kiropraktoren sender direkteoppgjør til HELFO .



Er kiropraktorbehandling farlig?

Kiropraktorbehandling utført av en autorisert kiropraktor, som følger retningslinjene, er ikke farlig. Men, det forekommer bivirkninger med manuell behandling av kroppen akkurat som andre behandlingsformer. Disse bivirkningene er som oftest

milde og forbigående. Den vanligste bivirkningen våre pasienter rapporterer om er en forbigående ømhet eller stølhet etter behandling. Ved kiropraktisk behandling av feks hodepine, kan de aller første behandlingene i noen tilfeller trigge en lett hodepine. ([1](#))

Sammenligner vi det med risikoen ved bruk av smertestillende, betennelsesdempende medisiner, P-piller eller full narkose så er risikoen mikroskopisk.

Det har i flere år vært snakk om at manipulasjon av nakken kan forårsake slag, men dette har blitt tilbakevist som en myte i to store vitenskapelige studier fra 2015 og 2016. Det er altså ingen årsakssammenheng mellom nakkemanipulasjon og slag. ([2](#), [3](#)) Årsaken til at noen tror på denne myten er at personer som får slag ofte kan oppleve å få vondt i nakke eller hodet og dermed oppsøker de en ekspert på dette feltet, som da kan være en kiropraktor.

Hva er knekkelyden som kommer ved leddkorrigeringen og kan det gi deg slitasje?

Knekkelyden kommer fra gassbobler som frigjøres i leddvæsken mellom leddene når de strekkes raskt. Dette er helt ufarlig og vil ikke kunne gi slitasje i leddene uansett hvor ofte du gjør det. Se videoen om dette nedenfor.

Er det sunt å gå til kiropraktor?

Det de fleste kan være enige i er at det å gå med unødvendige smerter, enten fra rygg, nakke eller andre steder i kroppen, ikke er sunt hverken for kropp eller sjel. En kiropraktor kan hjelpe deg med å bli kvitt disse plagene. Om dette kvalifiseres til at kiropraktobehandling er sunt kan sannsynligvis forsvares.



Er kiropraktikk vitenskapelig basert?

Ja, norske kiropraktorer utøver sitt yrke på vitenskapelig og erfaringsbasert grunnlag og følger gjeldene retningslinjer for helsepersonell. De spesifikke nevrologiske og ortopediske diagnostiske testene som brukes av kiropraktorer er det forsket veldig mye på. I tillegg er behandlingsteknikkene og modalitetene velprøvde og effektive.

Det er et ønske fra norske kiropraktorer at det skal bli forsket enda mer på hvordan rygg og nakkepasienter kan bli hjulpet i størst mulig grad. Derfor donerer kiropraktore 5% av trygderefusjonen til forskning på rygg, nakke og ledd og muskler.

Hvor lang er kiropraktorutdannelsen?

Kiropraktorer har Mastergrad og har minimum fem års universitetsutdanning. Dette betyr at kiropraktorer har den lengste profesjonsutdannelsen på rygg, nakke og ledd- og muskler av Autorisert helsepersonell i Norge. I tillegg har

alle kiropraktorer som er medlem av Norsk Kiropraktorforening
1 års turnustjeneste.

Det er foreløpig ikke utdanning i Norge ennå, men det jobbes målrettet for å realisere dette i løpet av noen få år. Les mer her om Kiropraktorutdanningen <https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/kiropraktor>.

Hvordan behandler en kiropraktor?

Kiropraktoren bruker primært hendene til å behandle deg. Teknikker og modalitetene som benyttes er velprøvde og sammen med råd om bevegelse og trening er dette veldig effektivt.

Kiropraktorer er ofte kjent for "knekket", manipulasjon eller kiropraktisk leddkorrigerende som vi kaller det. Dette er en raskt strekkebevegelse kiropraktoren utfører på f.eks. rygg eller nakke for å få spenninger i muskulatur og ledd til å slappe av. Ofte kan du høre en knasende lyd som er trykkforskjellen mellom utsiden og innsiden av leddet som utlignes. Ikke ulikt når du åpner en flaske brus. Denne knekkelyden er helt ufarlig.

I Norge har omtrent hver tredje person benyttet seg av den trygge og effektive behandlingen du får hos kiropraktor.

Bør du få behandling av kiropraktor når du er gravid?

Ja, i løpet av svangerskapet vil kroppen gjennomgå store endringer. Mange er dermed mer utsatt for plager i rygg og nakke. Det er spesielt bekkenplager de fleste gravide oppsøker oss for, men vi behandler også nakke, skulder og hodepine hos gravide.

Når bør du oppsøke kiropraktor?

Du bør oppsøke kiropraktor hvis du har smerter i muskler eller ledd, spesielt hvis du har vondt i rygg eller nakke. Du kan også oppsøke kiropraktor hvis du har hodepine eller svimmelhet som feks krystallsyke.



Hva behandler kiropraktor?

Kiropraktoren vil kunne behandle alle muskler og ledd i hele kroppen din. Det er tilstander i nakke og rygg som f.eks. prolaps i nakke og korsrygg, isjias, lumbago, kink, hekkeskudd og kroniske ryggtilstander som kiropraktorer behandler aller mest. I tillegg til rygg og nakkeplager vil kiropraktoren også kunne behandle smertetilstander fra ledd og muskler i resten av kroppen slik som feks plantar fascitt, tennis albue, mortons nevrom, senebetennelse, knesmerter og skuldersmerter

Hva er prisen for å dra til kiropraktor?

Egenandelen bestemmes av den enkelte klinikk og vil derfor variere noe fra sted til sted. Prisene vil variere mellom 600-900kr for førstegangskonsultasjon og 350-550 for oppfølgende behandlinger.

Hva koster kiropraktor for baby?

På Ullevål Kiropraktorklinikk koster det 680kr for førstgangsutredning og deretter vil oppfølgende behandlinger

komme til 440kr.

Hva gjør kiropraktor med baby?

En kiropraktor vil undersøke ledd og muskler, ofte i nakke og rygg, på din baby for å finne ut om den kan ha spenninger. En fødsel kan være krevende for den lille kroppen, så det er ikke uvanlig at babyen kan få litt spenninger i rygg eller nakke i forbindelse med dette.

Hva gjør en kiropraktor mot kolikk?

Kolikk er en sekkebetegnelse på at baby gråter minst 3 timer i døgnet i minst 3 dager per uke i minst 3 uker.

Det finnes mange årsaker til at baby gråter, babygråt betyr at noe er galt men det er ikke diagnostisk. Hvis baby har smerter i rygg, nakke eller et annet sted i kroppen vil den gråte.

Hvor mange behandlinger er nødvendig hos en kiropraktor?

Hvor mange behandlinger som er tilstrekkelig kommer helt an på hva slags plage det er snakk om og ofte hvor lenge plagen har vart. Ofte ser vi at langvarige plager ofte tar lengre tid å bli bra, derfor er det fornuftig å oppsøke kiropraktor så tidlig som mulig.

Trenger du henvisning fra lege for å få kiropraktorbehandling?

Nei, kiropraktorer er primærkontakt for muskel og skjelettlidelser, på lik linje med fastlege og tannlege. Kiropraktoren har selvstendig diagnostisk og behandlingsansvar og vil også kunne henvide deg videre ved behov.

Er det frikort hos kiropraktor?

Nei, frikort gjelder ikke hos kiropraktor.

Dekkes kiropraktorbehandling av trygden (HELFO)?

Ja, kiropraktoren sender direkteoppgjør til Helfo. Du som

pasient trenger ikke å søke Helfo om refusjon av dine kiropraktorutgifter i ettertid. Kiropraktorbehandling inngår ikke i frikortordning. [Les mer om Helfo sine kiropraktortakster her](#)

Har kiropraktor kommunal avtale eller driftstilskudd?

Ingen kiropraktorer har kommunal avtale eller driftstilskudd. Du betaler alltid egenandel hos kiropraktor. Alle kiropraktorer i Norge sender direkteoppgjør til Helfo.