

# Vanlige spørsmål om prolaps i nakken

Det er mange som kommer til klinikken vår med smerter i nakken og spørsmål om de har fått prolaps. Jeg har i denne artikkelen prøvd å svare enkelt og greit på noen av de vanligste spørsmålene vi får om prolaps i nakken.

## Hva er prolaps i nakken?

I hele ryggen så har du ryggskiver mellom alle ryggvirvlene. Disse fungerer som støtdempere og gjør at det er lettere å bevege ryggen smidig. Ryggskivene har en geleaktig kjerne med et hardt ytre "skall". Over tid eller ved skade så kan du få slitasje på skiven som kan føre til at den ytre ringen sprekker opp og den myke kjernen presses ut. Det blir da som en slags kvise eller utvekst på skiven, det er dette som er prolapsen.

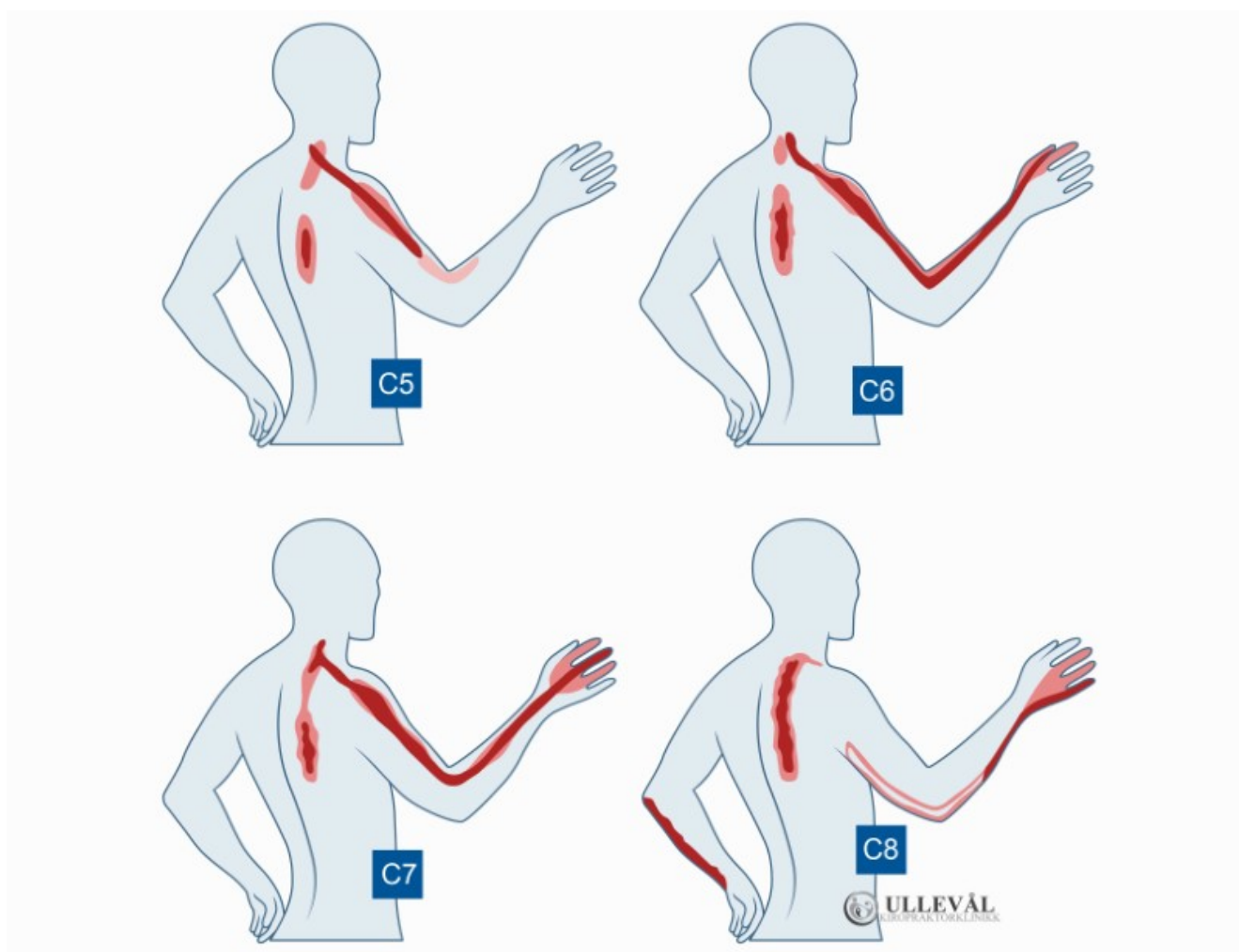
## Hva er symptomene på prolaps i nakken?

En prolaps i seg selv trenger ikke gi noen symptomer. Det er faktisk mange som har prolaps uten å ha noe smerter eller noen problemer med nakken. En prolaps blir først symptomatisk når den gir nerveaffeksjon. Da vil symptomene kunne være:

- Smerte i nakken, ofte nedre del av nakken
- Strålende smerte nedover i en av armene, men i noen tilfeller kan man få det ned i begge armene,
- Nedsatt bevegelighet av nakken
- Nedsatt styrke i armen
- Nummenhet i armen

Symptomene varierer ut ifra hvilket nivå i nakken som er

påvirket.



## Hvor lenge varer et nakkeprolaps?

Dette er veldig individuelt. Det kommer an på hvor prolapsen er, hvor stor den er og om den legger press på nervene, også kalt nerveaffeksjon. Mange vil føle seg bedre i løpet av 6 uker, men det kan ta opptil ett år før selve prolapsen er reversert. I noen sjeldne tilfeller reverseres den ikke, hvis den i tillegg klemmer på nerven så kan det hende en operasjon blir nødvendig for å avlaste nerven.

## Hvorfor får jeg denne type prolaps?

Alle kan få prolaps, og det er ikke alltid så lett å si hvorfor noen får det og andre ikke. Men vi vet at risikoen øker med alderen. [\(1\)](#) Du er også mer utsatt om du har flere

familiemedlemmer med prolaps eller har medfødte forandringer i ryggvirvlene.

Det er også vist at de som røyker er mer utsatt for prolaps enn andre.

## **Hvordan behandles prolaps i nakken?**

Hos en kiropraktor vil behandlingen bestå av nøye undersøkelser av nakke og rygg for å finne ut av hvilket nivå som mest sannsynlig er problemet. Du kan også bli henvist til MR hvis kiropraktoren/legen anser det som nødvendig. Selve behandlingen kan bestå av mobilisering av nakke, nåler, laser, taping og spesifikke øvelser. Mange blir helt symptomfrie av konservativ behandling, men i noen tilfeller (avhengig av symptomer) så vil henvisning til ortoped være nødvendig. Legen vil ofte gi deg betennelsesdempende og/eller muskelavslappende for å lette smerten ved nerveaffeksjon.

## **Hvordan kan jeg trene med et nakkeprolaps?**

Hvis det ikke er noen nerveaffeksjon og du ikke har noen neurologiske symptomer så kan du trene som normalt, så lenge det ikke gir deg smerter annet enn stølhet. Har du neurologiske symptomer så bør dette undersøkes av lege/kiropraktor og du vil da få råd om hva og hvordan du kan bevege deg/eventuelt trene.

## **Er prolaps i nakken farlig?**

En prolaps i seg selv er ikke farlig. Som sagt så er det mange som har prolaps uten å vite om det, ettersom at det ikke nødvendigvis gir symptomer. Økende neurologiske symptomer slik som nedsatt styrke, reduserte reflekser og strålende smerter kan være problematisk og bør undersøkes og ha tett oppfølging.

## **Hva er forskjellen på kink i nakken og nakkeprolaps?**

En kink i nakken er nedsatt mobilitet i nakken med smerter forårsaket av en muskelspasme eller nedsatt funksjon i nakkevirvlene. En prolaps er en skade i ryggskiven mellom nakkevirvlene. En prolaps vil ofte være mer tidkrevende og krever lengre behandling enn kink i nakken.

## **Hva slags smertestillende anbefales mot prolaps i nakken?**

Fastlegen vil gjerne skrive ut resept på både smertestillende og betennelsesdempende preparater. Ofte begynner du på milde medisiner for å se om du får effekt av dette. Ved behov vil fastlegen vurdere om du bør ha sterkere preparater.

## **Er det farlig å gå til kiropraktor for prolaps i nakken?**

Nei, det er ikke farlig å se kiropraktor for nakkeprolaps. Du vil gå igjennom en grundig undersøkelse før du og kiropraktoren din legger opp ett behandlingsforløp for å redusere symptomene dine så raskt som mulig. Det er faktisk anbefalt å prøve konservativ behandling før du eventuelt blir henvist til spesialist. [\(2,3\)](#) Kiropraktoren din vil henvise deg hvis det er nødvendig.



## **Hva heter nakkeprolaps på engelsk?**

På engelsk heter prolaps: prolapsed disc eller disc herniation, og hvis prolapsen ligger i nakken så heter det: prolapsed disc in the cervical spine.

## **Hvor lenge vil jeg være sykmeldt etter å ha fått skiveprolaps i nakken?**

Hvis arbeidet ditt blir påvirket av at du har fått prolaps i nakken eller at symptomene dine blir verre av å jobbe så bør du og sjefen din prøve å tilrettelegge arbeidsdagen slik at du kan gjøre andre arbeidsoppgaver. Hvis dette ikke lar seg gjøre så kan du få en sykemelding. Lengden varierer ut ifra hvor mye du er plaget. I mange tilfeller kan du få en gradert sykemelding hvor du jobber mindre enn vanlig eller gjør mindre når du er på jobb.