

Nakkesmerter hos sykepleiere

Mange sykepleiere sliter med plager i nakke og skuldre. Flere må slite seg gjennom dagene tross smerter og ender i perioder opp med å være sykemeldt. Hvorfor er sykepleiere spesielt utsatt og hva kan du gjøre selv for å bli kvitt plagene dine?



Hvor vanlig er det at sykepleiere sliter med nakkeplager?

Generelt er nakkesmerter et vanlig problem i Norge, og om lag 40 prosent av alle nordmenn plages med dette ([1](#)). Blant yrkene med høyest forekomst av nakke- og skuldersmerter finner vi nettopp sykepleiere og omsorgsarbeider ([1](#)).



Hvilke faktorer gjør sykepleiere utsatt for nakkeplager?

Det er flere faktorer som gjør sykepleiere utsatt for nakkeplager, her er noen av de viktigste:

1. Turnusordning med høye jobbkrav. Forskning viser at de som er ansatt i yrker med turnusarbeid er mer utsatt for muskel- og skjelettplager. Dette skyldes sannsynligvis at det er mindre tid til å hvile hvis du har et kveldsskift før et morgenskift, sammenlignet med noen som jobber faste tider hver dag (3) .
2. Nattarbeid. For mange sykepleiere fører nattarbeid til en konflikt med familielivet. Det blir vanskelig å følge opp familien på dagtid etter en natt på jobb. Mange opplever å få dårlig samvittighet, som forårsaker stress, som igjen øker sjansene for muskel- og skjelettplager (4).
3. Fysiske belastninger. Sykepleiere har mange fysiske

belastninger i løpet av en dag, og spesielt har det vist seg at å holde armene løftet over hodet eller å sitte med nakken fremoverbøyd over lengre tid kan fremprovosere nakkesmerter (5). Det er mange sykepleiere som har disse belastningene i løpet av dagen, som for eksempel ved stell og påkledning av pasienter, og ved assistanse av pasienter i rullestol eller med rullator.

4. Lav selvbestemmelse i forhold til arbeidstider (1). Siden det er vanskelig å endre på turnusordningen, kan dette fort bli en stressfaktor, og stress er en av de viktigste årsakene til nakkeplager.

Hvorfor gjør det vondt i nakken min?

Årsaken til nakkesmerter er som regel sammensatt, og det kan ofte være en kombinasjon av psykiske og fysiske faktorer, samt røyking og overvekt (1).

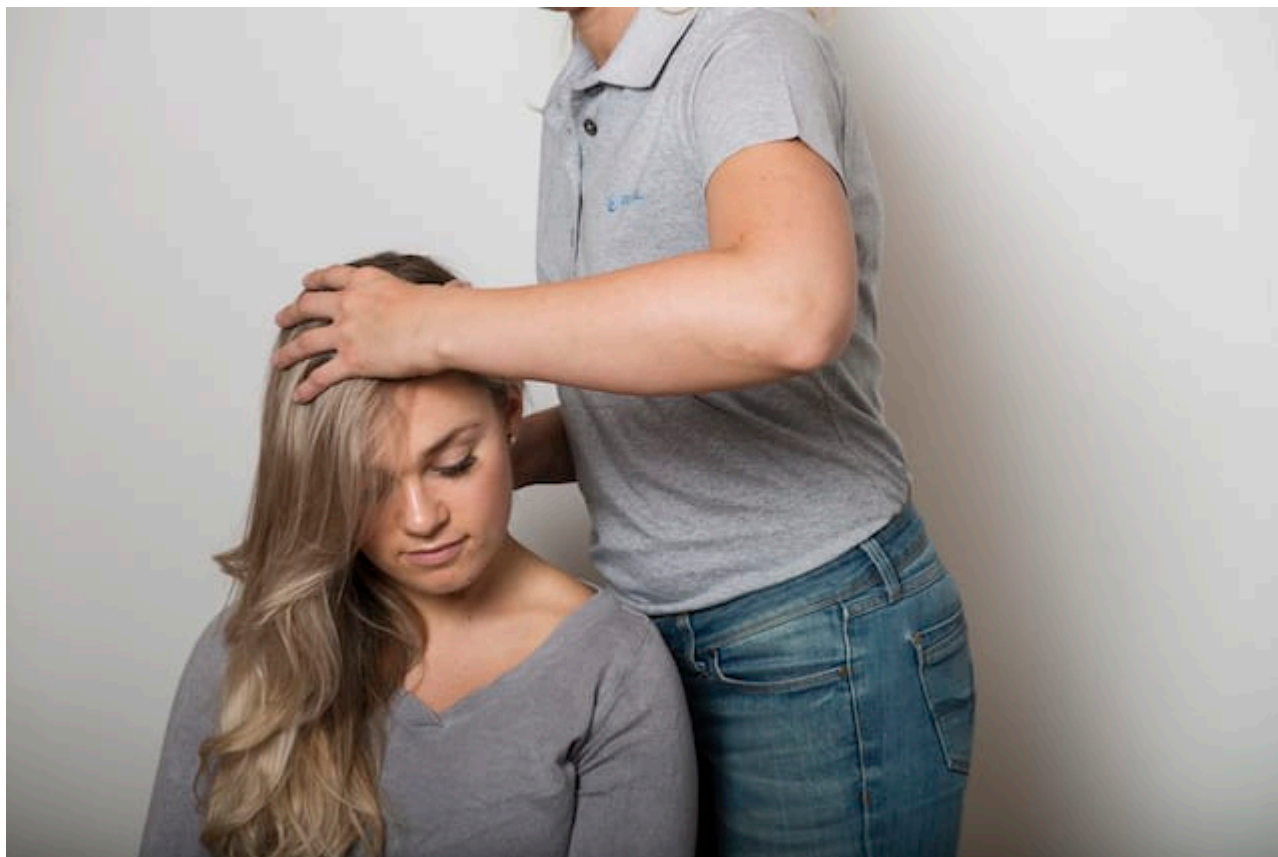
Mange lurer på hva som konkret forårsaker smertene deres, og basert på hvilke anatomiske strukturer som er smertefulle kan nakkesmerter kategoriseres. Mellom hver nakkevirvel har du fasettledd som er små ledd som skal sikre god bevegelse i nakken. Hvis nakken blir holdt i samme posisjon over lengre tid eller hvis du gjør en brå bevegelse, kan disse leddene bli irriterte og betente, og gi smerter.

I nakken er det også mye muskulatur som støtter opp skjelettet. På samme måte som at leddene kan bli irriterte kan også musklene bli smertefulle ved statiske posisjoner eller brå bevegelser. Hvis irritasjon av en muskel pågår over lengre tid kan det dannes ømme knuter i muskelen som kan stråle smerter i alle retninger. Med nakkemuskulatur er det vanligst at smerten stråler ut i armene, mellom skulderbladene eller til hodet og gir hodepine.

Det er spesielt en muskel som har blitt trukket frem som kan

forårsake smerter i nakken, og det er øvre trapezius muskelen (øvre del av kappemuskel). Denne muskelen hjelper oss og heve og generelt bevege skuldrene og nakke. En studie av nyutdannede frisører målte hvilken effekt bruk av denne muskelen i mer enn 4 minutter av gangen har. Konklusjonen var at de som brukte muskelen mer enn 4 minutter av gangen, flere ganger om dagen hadde større sjanse for å utvikle nakke- og skuldersmerter 2,5 år etter ([6](#))

Selv om dette er de vanligste årsakene til nakkesmerter, kan det også være andre mulige årsaker til at nakkesmerter oppstår, som for eksempel [nakkeprolaps](#) eller [artrose](#).



Hvordan kan smertene mine behandles?

For mange føles det godt å vite at smertene deres kommer fra en anatomisk struktur, som for eksempel et ledd eller en muskel. Da kan du peke på strukturen og si at det er derfor du

har vondt. Allikevel er det viktig å huske at årsaken til nakkesmertene som sagt er sammensatt, og det er svært sjeldent at årsaken *bare* er en kink eller ømhet i en muskel.

Forhold på arbeidsplassen

I de fleste tilfeller kan det gjøres tiltak på arbeidsplassen for bedre tilrettelegging. Er det mulig å kjøpe inn noe utstyr som kan gjøre arbeidsdagen enklere? For eksempel bedre stoler eller mer skånsomt utstyr? Ofte kan bedriftshelsetjenesten bistå og vurdere hvilke ergonomiske tiltak som kan hjelper dere mest. Personer med en varig og vesentlig redusert funksjonsevne kan også søke om hjelpemidler fra NAV. Hvis du har et kortvarig og midlertidig behov for hjelpemidler, kan du søke om støtte fra for eksempel i kommunen ([1](#)). Hvis du synes jobben krever mye av deg, ta det opp med sjefen din og se om det er mulig å få til noen endringer for å hindre at du blir sykemeldt.

Fysisk og psykisk helse

For nakkesmerter er også fysisk helse viktig, og å være i aktivitet har vist seg å redusere risikoen for smerter betraktelig. Dette gjelder generell fysisk aktivitet som gåturer, men også styrketrening ([7](#)).

Manuell behandling

I mange tilfeller kan det være lurt å oppsøke en fysioterapeut eller [kiropraktor](#) for å få stilt riktig diagnose og identifisere årsakene til smertene dine. Da kan dere sammen lage en plan for å gjøre det enklere for deg å håndtere plagene dine. For de strukturelle problemene, som et stivt ledd eller en øm muskel, brukes manuell behandling som for eksempel mobiliserende- og/eller manipulasjonsbehandling. Du vil i tillegg få råd om øvelser som du kan gjøre hjemme. Kiropraktorer kan også henvise til legespesialist og bildediagnostikk hvis det vurderes som nødvendig.

Livsstilsendringer

Når nakkesmerter skal behandles er derfor nødvendig å gå gjennom de ulike årsaksfaktorene og tenke på hva du kan gjøre selv. Hvis du er overvektig eller røyker, vil det være lurt å gå ned i vekt og/eller slutte å røyke. Dette er selvfølgelig enklere sagt enn gjort, og et lurt sted å starte kan være å ta kontakt med fastlegen din.

Medisiner

Nyere studier og kliniske retningslinjer anbefaler at tiltakene over skal prøves før en medikamentell behandling ([8](#)).

For å oppsummere er nakkesmerter en vanlig plage, spesielt hos sykepleiere. Årsakene er ofte sammensatte, men det er flere tiltak du kan ta for å håndtere plagene dine. Ikke nøl med å ta kontakt med oss hvis det er noe du lurer på eller noe vi kan hjelpe deg med.