

Alt du trenger å vite om nakkeplager

Vondt i nakken er vanlig og de aller fleste av oss har opplevd å ha smerter i nakken på et eller annet tidspunkt i løpet av livet. Faktisk så forekommer nakkeplager i ca 50% av den voksne norske befolkningen i løpet av et år og på ethvert tidspunkt har 10% av nordmenn vondt i nakken.

Plager i nakken kan oppstå både ved overbelastning over tid eller ved skade. Det er ofte assosiert med stress og det er noe høyere forekomst av nakkeplager blant kvinner enn menn. Tendensen for nakkeplager øker med alderen.



Nakkeplager kan være så mye. Alt fra en litt stiv nakke etter

for mange timer foran pc- skjermen til intense smerter med påfølgende utstråling til arm og hender. Hvordan nakkeplagene fremstår beror på hvilke strukturer som er involvert, hvordan problemet oppstod og andre faktorer som alder, andre helseplager og livssituasjon.

Nakken består av syv nakkevirvler, flere lag med muskulatur, sener og leddbånd. I tillegg kommer mellomvirvelskiver og nerver. Alle disse strukturene kan bli utsatt for overbelastning, skade eller aldersbetonte slitasjeskader. Dette kan deretter skape plager for oss i form av smerter og stivhet.

Nakken er hele tiden i en finmasket bevegelse synkronisert med hvor vi til enhver tid flytter hodet og blikket vårt. Sjelden tenker vi over hvor avhengig vi er av dette finmotoriske samarbeidet mellom øyne og hodebevegelse før vi opplever en skikkelig nakkekink og hver minste bevegelse blir smertefull.



Nakkeplager blir ofte klassifisert som milde, moderate eller alvorlige. Klassifiseringen beror på hvordan plagene oppstår, hvor intense de er og hva som skal til for å bli kvitt de. Alle de tre formene for nakkeplager kan oppstå gradvis over tid eller med akutt skade.

Milde plager

Milde plager er ofte plager som kommer gradvis gjennom dagen. Smertene kan sitte litt gjennom hele nakken, eller på et lite punkt. De er ikke assosiert med spenningshodepiner, smerter i arm/hender og man har vanligvis ikke nedsatt bevegelse. Med denne typen nakkeplager er det ofte muskler og sener i nakken som er involvert. Disse formene for nakkeplager går ofte over av seg selv med litt hvile, noen lette tøy-øvelser eller en treningsøkt. De fleste oppsøker vanligvis ikke hjelp for denne typen nakkeplager.

Moderate plager

Moderate nakkeplager kan være tilbakevendende og man kjenner ofte litt på plagene hver dag. Smertene kan sitte i hele nakken eller på et spesifikt punkt. Man kan ha nedsatt bevegelse, men full bevegelse er også vanlig. Mange opplever at dess mer intense nakkesmertene blir dess mer assosierte plager får de også. Assosierte plager kan være tendens til spenningshodepiner i form av verk i bakhodet, eller et trykkende bånd/ hette over hele hodet. Andre assosierte plager kan være diffus verk i arm og skuldre og nedover øvre rygg.

Plagene er ofte vekslende, kan flytte litt på seg, eller man opplever at de blir verre utover dagen. Med denne typen nakkeplager er det ofte muskler og sener og/eller ledd og

mellomvirvelskiver som er involvert. Det kan være assosiert med aldersslitasje i alle de overnevnte anatomiske strukturene, men trenger ikke være det.

Denne typen plager kan ofte være vanskelig å bli kvitt helt på egen hånd. Mange opplever ofte at det som hjelper litt en dag, hjelper ikke neste dag. En dag hjelper det å tøy og trene litt, neste dag føler en seg verre etter tøying eller trening. Noen dager føler en seg bedre etter hvile og andre dager får en rett og slett ikke hvile fordi smertene ikke gir en ro.

Mange oppsøker hjelp for denne typen nakkeplager og mye kan gjøres både med behandling, råd til øvelser og tilpasset trening samt avspenning og fokus på stressreducerende aktivitet.

Alvorlige plager

Alvorlige nakkeplager kan ofte oppstå når moderate nakkeplager har vært til stede i lang tid. Dette kan være assosiert med mye belastning over lang tid. Nedsatt bevegelse og full bevegelse er like vanlig. Men der er oftere smerter med bevegelse. Der er ofte assosierte plager med smerter i øvre rygg, skuldre, utstrålingssmerter til forarm og hender samt spenningshodepiner. Der er ofte slitasjeendringer til muskulatur, sener, ledd eller mellomvirvelskiver. Smertene er ofte intense og lindres ikke med tøying og trening. Smertene forstyrrer ofte hvile.

De som lider av alvorlige nakkeplager bør oppsøke hjelp hos helsepersonell for en grundig undersøkelse og igangsetting av tiltak med tett oppfølging.

En eksempel på alvorlige nakkeplager er prolaps i nakken. Prolaps er slitasje på mellomvirvelskivene som ligger mellom hver ryggvirvel. Dette er en vanlig tilstand som kan oppstå uten at det skaper videre plager. Men for enkelte kan

prolapsen skape smerter og plager. Disse får ofte lokale smerter til nakke med utstråling til arm og hender i form av intense smerter som iler ned arm og hender. I enkelte tilfeller kan irritasjonen på nerven bli så sterk at den går ut over funksjonen til nerven. Da kan en få prikking og nummenhet samt tap av kraft og styrke. [Her](#) kan du lese mer om nakkeprolaps. Opplever man denne typen symptomer bør en oppsøke helsepersonell som kan gjøre en grundig utredning av plagene.



Noen vanlige former

Nakkeplager er ikke bare nakkeplager og vi klassifiserer videre på bakgrunn av hvilke anatomiske strukturer som er involvert. Her er noen vanlige former for nakkeplager:

Facett-/bueledd syndrom

Facettledd små bueformet ledd som sitter på hver sin side på

hvert virvelnivå i nakken. Facettledd syndrom er det vi på folkemunne kaller en kink i nakken. Man får rett og slett en liten forstuelse i et eller flere av de små bueforma ledda. Med en forstuelse i bueledda er det ikke uvanlig at muskulaturen spasmer til og en blir helt stiv i nakken. I noen tilfeller kan det også bli litt betent. Facettledd syndrom kan komme over natta eller det kan oppstå med skade. Det kan gå over av seg selv etter noen dager. I mange tilfeller er det lurt å komme til behandling slik at en får bukt med plagene så raskt som mulig.

Muskelstrekk

En litt brå bevegelse kan gi oss en muskelstrekk i nakken. Det kan også oppstå med en hard treningsøkt eller ved en ulykke. Whiplash skade er en form for muskelstrekk i nakken. Ved en muskelstrekk i nakken snakker man som oftest om svært små mikroskopiske rupturer i muskelfibrene. Det er svært uvanlig med større rupturer ved muskelstrekk i nakken.

Muskelstivhet og triggerpunkt

Langvarig statisk belastning som mange timer foran pc-skjermen kan gi oss stive og ømme muskler. I tillegg er det ikke uvanlig å få små ømme punkt i muskulaturen. Disse ømme punkta blir populært kalt triggerpunkt. Et triggerpunkt kan skape smerter lokalt der det sitter, eller det kan lage utstrålingssmerter. Et typisk eksempel på dette er ømme muskler med triggerpunkt i kappemuskulaturen som lager utstrålingssmerter oppover nakke til bakhodet.

Artrose

Artrose eller aldersbetinget slitasjeendringer til ledd kan også oppstå i nakken. Men kan også oppelpe å få slitasjeendringer til sener og muskulatur. Dette er endringer

som kommer med alderen og det er like vanlig som rynker. Slitasjeendringer til ledd, sener og muskulatur kan være helst smertefritt eller det kan gi oss noe smerteplager i perioder. Med utbredt leddslitasje eller artrose vil mange oppleve å få nedsatt bevegelse i nakken.

Når smertene og plagene tar overhånd

Nakkeplager kan som sagt være så mye. Alt fra lette plager som går over med noen små grep til smerteplager som griper langt inn over livskvalitet. Sliter man med tilbakevendende plager i nakken bør en oppsøke hjelp. Enkle grep som tøyøvelser, kontorøvelser, trening, avspenningsteknikker kan gjøre mye for å lindre og fjerne plagene.

