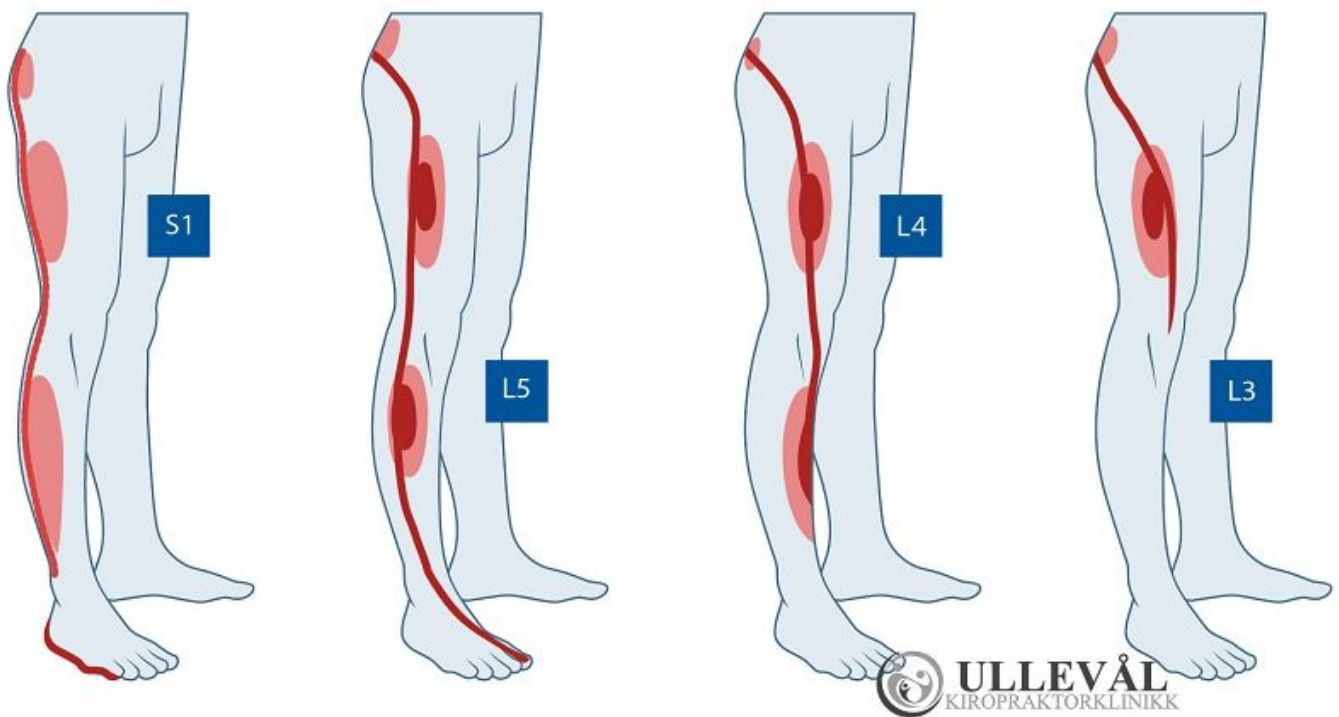


Ved Isjiassmerter kan nervemobilisering være gunstig



En prolaps som klemmer på nerven i ryggen kan gi [isjiassmerter ned i benet](#). Dette kan være fryktelig vondt og være veldig hemmende. Det er, til tross for de sterke smertene, viktig å være i aktivitet for å bli bra raskere. En spesifikk øvelse vi som behandler denne type smerter ofte veileder i er nervemobiliseringsøvelser av isjiasnerven.

For å kunne forklare hva nervemobiliseringsøvelsene går ut på er det viktig å starte forklare litt hva som skjer når en nerve kommer i klem.

Når en en nerve (eller egentlig en nerverot) kommer i klem i korsryggen fra feks en [prolaps](#) eller [piriformissyndrom](#), vil det bli kompresjonsskade eller klemskade av nerven. Dette vil øyeblikkelig sette igang en betennelsesprosess i og rundt det

skadde vevet som vil blant annet vil gi en del hevelse (akkurat som når du klemmer fingeren). Denne hevelsen rundt nerven vil påføre nerven et ytterligere mekanisk trykk som øker sensitiviteten i nerven. Symptomene, som smerte og nummenhet, som er vanlige fra denne type nervesmerter vil dermed bli kraftigere. ([1](#), [2](#), [3](#))

Ofte vil det være fristende, pga sterke smerter og gjerne frykt for å bli verre, å ikke bevege på seg så mye når disse smertene kommer. Men, det forskningen viser er at hvis mangelen på bevegelse uten tilstrekkelig belastning varer for lenge vil det det kunne gjøre vondt verre. En skadet nerve som ikke blir beveget vil kunne begynne å klistre seg fast i strukturer rundt nerven (adheranser), slik at nerven sitter fast og “lugger” mer når den igjen begynner å bli beveget. I tillegg vil det også gi dårlig drenasje fra hevelsen i nerven, det vil kunne dannes økt bindevev og arrvev i og rundt nerven og det vil kunne potensielt gi permanent nervedysfunksjon. ([4](#), [5](#))

Derfor er en av våre viktigste oppgaver etter slike skader å få igang bevegelsen i rygg og rundt nerven som er irritert. En kiropraktor vil kunne bidra med å behandle ledd og muskler i korsryggen og bekken slik at det blir enklere komme igang med bevegelse.

Helt vanlig spasing og rolige bevegelser i vann er en av mine favorittøvelser de som har fått akutte isjiasmerter. Men, det finnes flere spesifikke nervemobiliseringsøvelser som fokuserer på å bevege bestemte nerver for å bidra til å gjenopprette god funksjon i nerven igjen. ([6](#), [7](#))

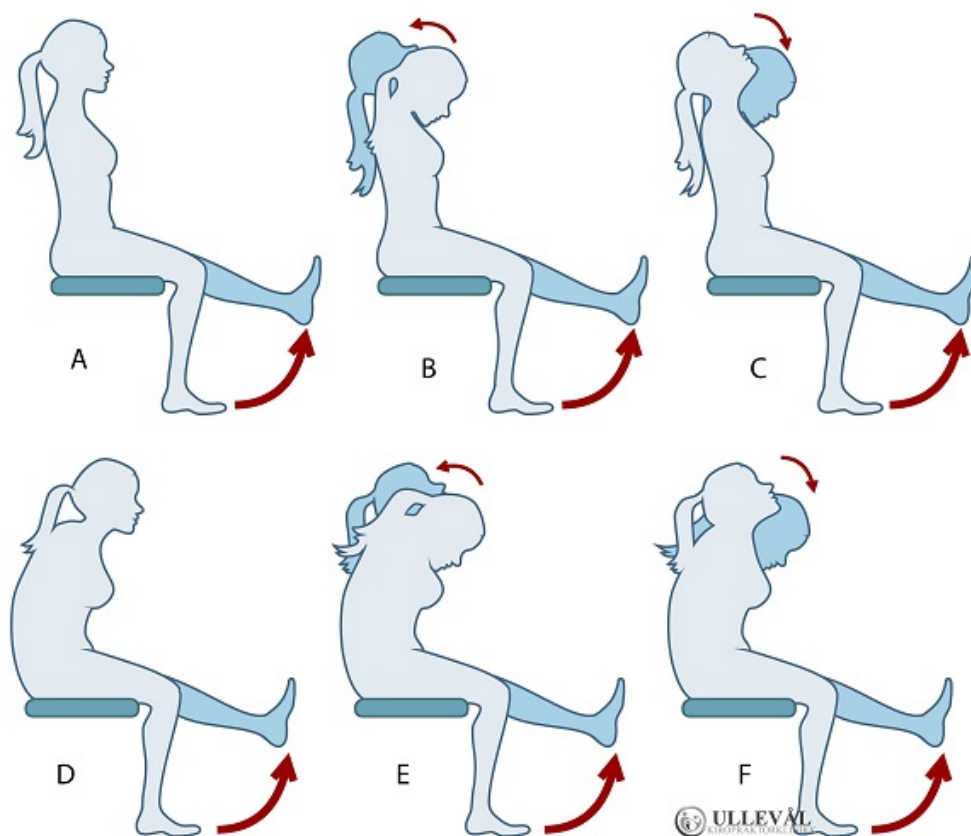
Slik kan strekking av isjiasnerven

gi effekt

Det antas at nervemobilisering av isjiasnerven vil kunne påvirke nerven positivt gjennom flere mekanismer:

- Redusert hevelse av og rundt nerven
- Normalisering av gjennomstrømming av næringsstoffer i nerven (axoplasmatisk transport)
- Redusering av oversensitive nerver som vil redusere smerten
- Økt bevegelse i nerven kan forebygge skade senere
- I tillegg til at det øker aktiviteten til viktige nerveceller som blir stimulert av bevegelse (8)

Måten nervene kan mobiliseres på klassifiseres gjerne i to forskjellige typer, enten strekkende eller glidende.



Ved strekkende nervemobilisering er målet å forårsake spenn og press på nerven, som gjøres ved at de kroppsdelene som nerven festes på hver side av der nerven er irritert beveges i

motsatt retning slik at nerven strekkes. Isjiasnerven som festes i ryggmargen nederst i korsryggen via flere nerverøtter og deretter går helt ned i foten på baksiden av av låret og beinet. For å strekke på isjiasnerven blir det derfor nødvendig å løfte foten strakt opp med bøyd hofte samtidig som overkroppen og hodet bøyes framover. På denne måten blir isjiasnerven strukket gjennom hele sin lengde.

Å strekke nerven på denne måten gjør vi blant annet når vi tester om nerven er irritert. Dette vil da kunne medføre at det reproducerer eller øker smerten ned i beinet. Ved tilfeller av isjias som feks prolaps anbefaler jeg ikke å gjøre denne type øvelse i den første fasen av behandlingen, da det ofte kan gjøre mer vondt enn nytte.

For å utføre en glidende mobilisering av isjiasnerven, vil du bøye benet strakt slik som ved nervestrekken men samtidig bøye rygg og hode bakover, og deretter gjøre motsatt slik at nerven blir dratt fram og tilbake gjennom kanalene den går i.

Siden hevelse av nerven er en veldig viktig faktor ved nerveskader, slik som isjias, og at en hoven nerve er betydelig mer utsatt for kompresjonsskade, vil den glidende mobiliseringen av nerven sannsynligvis være gunstigere i den tidlige fasen av skaden. ([9](#), [10](#))

Den glidende mobiliseringen av nerven vil kunne øke dreneringen fra nerven (feks fra hevelsen) og øke gjennomstrømmingen av næringsstoffer i nerven. Glidningsmobilisering av nerven vil også kunne forebygge økt trykk i nerven fra hevelse som potensielt kan komprimere og skade nervefibrene ytterligere.

I den kroniske fasen ved nerveskader, og spesielt i tilfeller der det har vært nødvendig med kirurgi, er det ikke uvanlig at dannelse av bindevev og arrvev i og rundt nerven bidrar til å redusere bevegelsen til nerven. Siden strekkmobilisering kan være mer risikofylt for nerven i forhold til at det øker

presset i nerven, vil det være veldig viktig å ha kontroll på eventuelle symptomendringer ved gjennomføring av mobiliseringen for at det skal bli optimal belastning. Dette bør gjøres sammen med behandler med god erfaring på dette.

En skadet og irritert nerve blir ofte oversensitiv slik at smerten inntreffer tidligere enn hva som ellers er normalt. Det virker som at bevegelse av nerven, enten glidende eller strekkende, like opp til der smerten inntreffer, kan bidra til å redusere denne oversensitiviteten av nerven. Derfor er denne type guidede øvelser viktig for å raskere bli bra fra nervesmerter.

En studie publisert i 2019 viste at pasienter med isjiassmerter på grunn av prolaps i ryggen ville kunne oppleve mindre nervesmerter i benet og mekanisk sensitivitet ved å utføre nervemobiliseringsøvelser. ([11](#))

Slik utfører du de to forskjellige strekkøvelsene for nerven

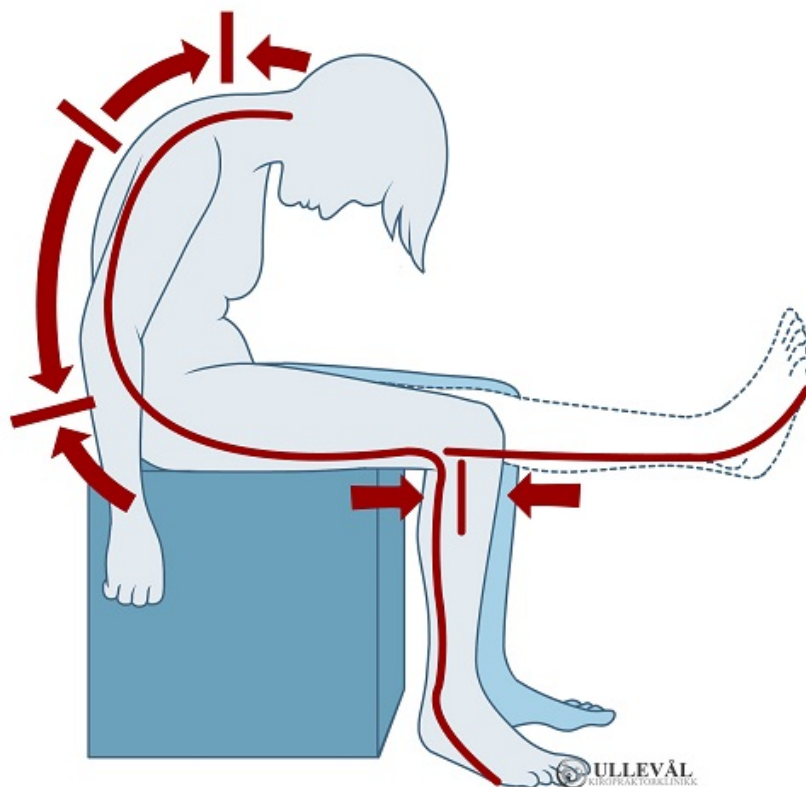
Nerveglidning i tidlig fase



- Sitt på en stol eller en benk slik med føttene ned i bakken og hendene på lårene
- Synk sammen i ryggen og la hodet synke ned forover
- Rett ut kneet på den vonde siden samtidig som du bøyer hodet bakover og ser opp i taket
- Deretter senker du kneet igjen samtidig som du slipper hodet forsiktig helt ned igjen
- Gjenta dette sakte 10 ganger, 3 ganger om dagen.



Nervestrekk i den senere oppfølgingsfasen



- Sitt på samme måte på en stol eller benk med bena ned og hendene på låret.
- Synk sammen i ryggen og slipp hodet ned
- Rett ut kneet forsiktig på den vonde siden men ikke lenger enn rett før du begynner å kjenne smerter i sete/lår
- Deretter senkes hodet forsiktig framover

Denne mobiliseringen skal gjøres forsiktig og gradvis og vi anbefaler følgende tre steg

1. Strekk forsiktig ut kneet til du kjenner smerten i benet
2. Deretter senkes kneet til det smerten ikke kjennes lenger og deretter bøyes ankelen opp mot hodet innenfor smertefri sone
3. La hodet synke forsiktig ned slik at nerven blir strukket i hele lengden

Konklusjon

Funksjonen til de perifere nervene, nervene som går ut fra ryggmargen, blir endret når det er irritasjon langs nerven. Manøvre som påfører gradvis mekanisk belastning ser ut til å være fordelaktig for å øke tilhelingen av nerven. Overdreven mekanisk belastning på nerven kan gjøre vondt verre, men god og tilpasset oppfølging forhindrer dette.