

Prolaps i korsryggen - det viktigste om ryggtilstanden

Kan det være skiveprolaps? Dette er et vanlig spørsmål fra pasienter som opplever korsryggsmerter for første gang. Mange forbinder prolaps i ryggen med uutholdelige smerter og en permanent skadet rygg, men dette er heldigvis sjelden tilfelle. Faktisk er frykten og bekymringen rundt prolaps ofte mer belastende enn selve tilstanden. Med riktig informasjon og oppfølging kan de fleste med prolaps leve et normalt og aktivt liv.



**Få GRATIS
ebok med
øvelser for
smerter i
korsryggen**

LAST NED EBOKEN

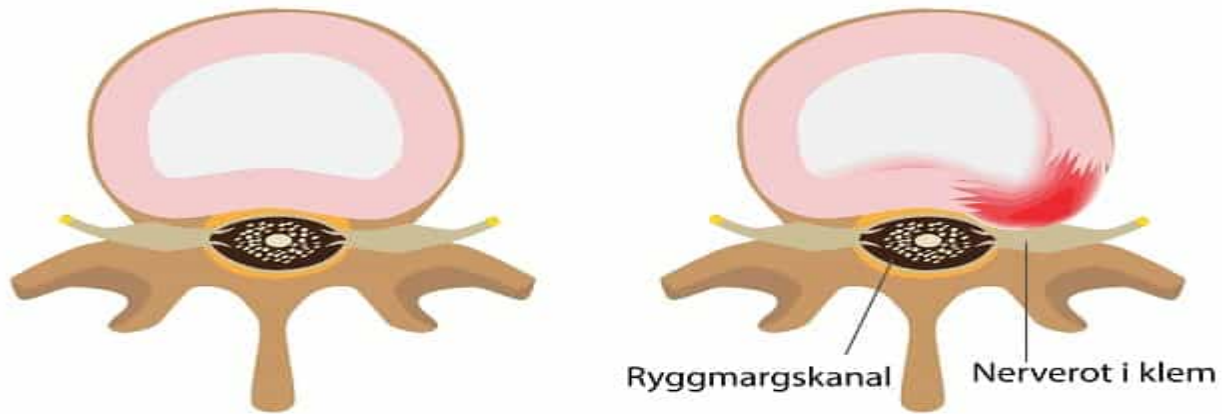
Innhold

1. [Hva er egentlig en skiveprolaps?](#)
2. [Hvem får prolaps?](#)
3. [Hvor vanlig er prolaps](#)
4. [Symptomer og når prolaps blir et problem](#)
5. [Hvor kan smerten kjennes i benet](#)
6. [Hvordan diagnostiseres korsryggsprolaps?](#)
7. [Behandling av prolaps](#)
8. [Hos noen er det mer smertefullt](#)
9. [Prolapspakkeforløp](#)

Hva er egentlig en skiveprolaps?

Ryggen består av ryggvirvler og mellomvirvelskiver. Mellomvirvelskivene er som små puter laget av brusk. De har en myk kjerne og en ytre, hardere ring. Disse skivene gir ryggen fleksibilitet og fungerer som støtdempere når vi beveger oss.

Prolaps i korsryggen



Normal mellomvirvelskive

Mellomvirvelskive med prolaps



Over tid kan skivene slites naturlig, ofte som en del av aldringsprosessen eller på grunn av belastning. Dette kan føre til at den myke kjernen presses ut og skaper en «bul» på utsiden av skiven, noe som vi kaller en prolaps. Hvis slitasjen er betydelig, kan det oppstå en rift i skiven, og den myke kjernen kan lekke ut. Denne prosessen kan forverres av faktorer som tunge løft, langvarig feil sittestilling, eller brå bevegelser. Prolaps graderes fra mild til alvorlig basert på hvor mye av skiven som har blitt skadet. Noen opplever ingen symptomer selv med store skader, mens andre kan ha betydelige smerter selv ved mindre prolaps. Dette skyldes at symptomene ofte avhenger av om prolapsen irriterer eller presser på nervene rundt ryggsøylen.

Hvem får prolaps?

Prolaps er vanligst hos personer mellom 30 og 50 år, en periode i livet hvor skivene i ryggen fortsatt er fleksible og

utsatt for belastning. Mange tror at risikoen for prolaps øker med alderen, men faktisk er det motsatte sant. Etter hvert som vi blir eldre, mister skivene evnen til å holde på vann, og dette fører til at de blir stivere og mindre utsatt for å bule ut. Dette kan delvis forklares ved at aldringsprosessen reduserer skivenes elastisitet, noe som gjør dem mindre mobile, men samtidig mer stabile. Resultatet er at sannsynligheten for prolaps reduseres. Likevel kan andre aldersrelaterte ryggproblemer oppstå, som artrose eller generelle stivhetsplager [\(1\)](#).



[Ullevål Kiropraktorklinikk](#)

Basert på 205 vurderinger

[Se alle anmeldelser](#)



[Thordur Arnason](#)

Jeg gikk gjennom en fryktelig vond prolaps i årsskiftet 16/17 og greide knapt å fungere i en seks-ukers periode. Kim Orderud ble min reddende engel, behandlet meg nesten daglig, samarbeidet tett med min nåværende fastlege og fulgte meg opp helt til jeg fungerte igjen. Den aller beste opplevelsen jeg jeg har hatt med helsevesenet i mitt liv. Kan ikke anbefale Kim høyt nok!



[Trude Emblem](#)

Ringte inn behov for hjelp ved akutt isjias smerte. Fikk time hos Kim Orderud dagen etter. Han gjorde en utredning og iverksatte tiltak der og da. Jeg opplevde Orderud som faglig dyktig, hyggelig og oppriktig.



[Josefine Lyngsdal](#)

Etter at jeg startet med å løpe for noen måneder siden, fikk jeg dessverre knesmerter og måtte stoppe treningen. Jeg ble anbefalt Eirik Stedje av min mor, og det er jeg veldig glad for. Han har vært en utrolig god støtte gjennom hele prosessen – både med effektiv behandling og grundig veiledning i hvordan

jeg skulle trene meg opp igjen på en trygg og skånsom måte. Nå kan jeg løpe igjen uten smerter, og det hadde jeg ikke trodd for noen måneder siden.



[Gro Norstebo](#)

Ullevål kiropraktor klinikk har flyttet til Smedstad. Behandlerne der holder høy kvalitet.

I høst fikk jeg behandling av Kim Orderud, som er en erfaren og dyktig kiropraktor.



[Stein Christiansen](#)

Det var Kim jeg tilfeldig fant på nettet, da jeg ante at jeg hadde Spinal Stenose. Det var helt utrolig å komme til Kim. Takket være han fikk jeg time hos Unilab raskt, og fikk konstatert Stenosen. Kim prøvde å redusere smerten, og klarte det, men det måtte operasjon til. Nå er operasjonen ferdig, men Kim hjelper fortsatt med oppfølging. Takket være Kim lever jeg nå uten smerte.



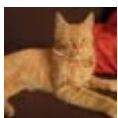
[Hafdís Jóna](#)

Jeg har hatt en utrolig positiv opplevelse hos Kim Orderud ved Ullevål Kiropraktorklinikk. Han er svært hyggelig og profesjonell, og det er tydelig at han bryr seg om pasientene sine. Han tar plagene mine på alvor, er både rask og effektiv i behandlingene, samtidig som han følger meg nøye opp over tid. Jeg slet med smerter i korsryggen en stund, men etter behandlingene hos Kim har jeg merket en enorm forbedring. Anbefales på det varmeste!



[Daniel Haugland](#)

Veldig bra opplegg! Kim er kjempeflink og legger en god plan for behandling og oppfølging. Veldig, veldig fornøyd!



[Anne Mangseth](#)

Kim Orderud anbefaler jeg på det varmeste. Veldig dyktig- og glad jeg har han når ryggen krangler.

Hvor vanlig er prolaps

Prolaps i korsryggen er en tilstand mange lever med uten å vite det. Faktisk viser forskning at så mange som 30-80% av befolkningen kan ha prolaps uten å oppleve symptomer eller plager (2). Rundt 1-3% av befolkningen vil imidlertid oppleve symptomer fra prolaps i løpet av livet (3). Dette betyr at tilstanden ofte ikke oppdages før den forårsaker smerter eller andre problemer. Symptomfrie prolapser er imidlertid helt ufarlige og krever ingen undersøkelse eller behandling. Selv blant de som opplever symptomer, er det viktig å merke seg at flertallet blir bedre med tid og riktig behandling.

Symptomer og når prolaps blir et problem

Selv om mange som har prolaps opplever ingen eller få symptomer, er det viktig å forstå at dette ikke gjelder alle. Årsaken til at mange har prolaps uten at det merkes, er nok fordi den ikke klemmer eller irriterer noen nerver eller strukturer som kan gi smerte.

For andre kan symptomer utvikle seg gradvis, avhengig av hvor alvorlig prolapsen er og hvilke deler av ryggspylen som påvirkes. Symptomfri prolaps kan for eksempel oppdages ved en MR-undersøkelse gjort for andre ryggproblemer.

Men i noen tilfeller kan prolaps gi smerter eller andre plager:

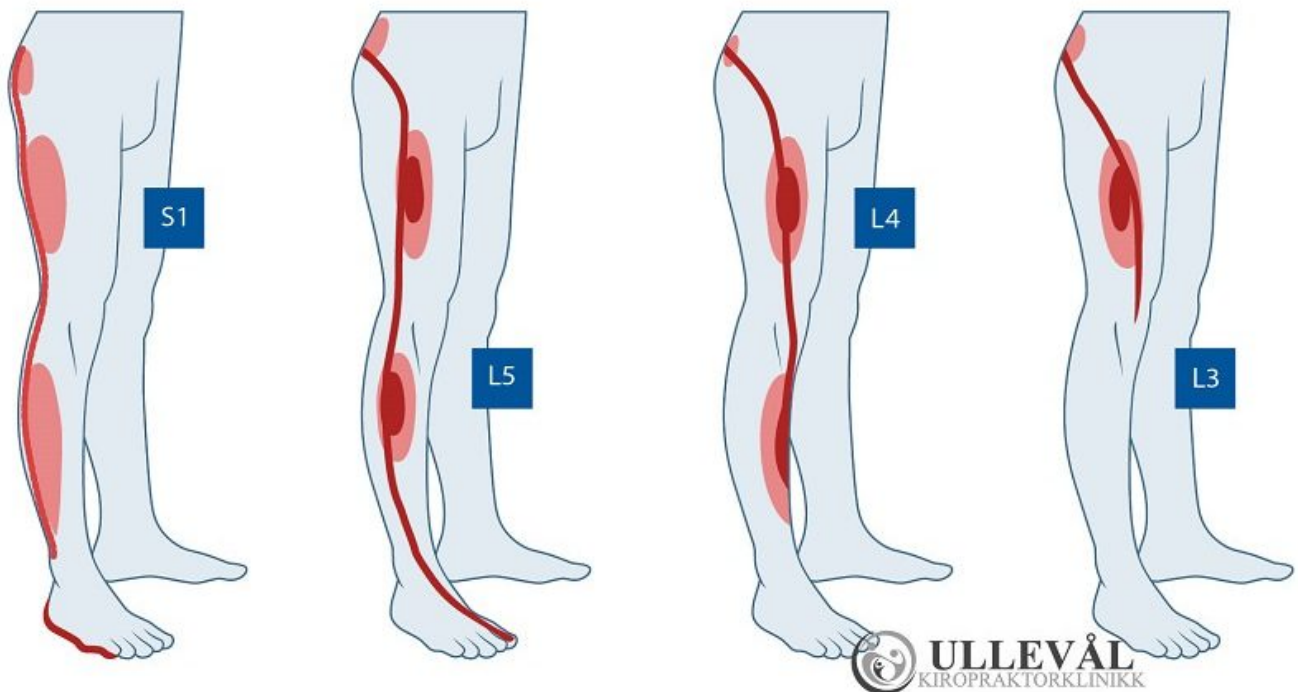
- **Lokale smerter i ryggen:** Disse kan være verst om morgenen og bli bedre med bevegelse. Smerten er ofte beskrevet som murrende eller skarp, avhengig av hvor omfattende prolapsen er.
- **Strålende smerter:** Hvis prolapsen trykker på nerver, kan smertene stråle ned i beina (ofte kjent som isjias). Smerten kan være intens og kalles ofte "nerveverk" fordi

den følger nervens bane, som kan gå fra korsryggen helt ned til foten.

- **Nummenhet og svakhet:** Ved nervekompresjon kan du oppleve tap av følelse eller styrke i beina. Dette kan gjøre det vanskelig å gå normalt eller utføre daglige aktiviteter.
- **Kramper eller prikking:** Noen beskriver en "sovende" eller prikkende følelse i det berørte området. Dette kan skyldes irritasjon av nervene.

Hvor kan smerten kjennes i benet

Prolaps kan forårsake smerter som varierer avhengig av hvilken nerverot som er påvirket. Nerverøttene i korsryggen sender signaler til spesifikke områder i beina, og smerten kan derfor føles på ulike steder:



- **L3-nerverot:** Smertene kan kjennes i låret, spesielt på forsiden, og noen ganger i kneet. Det kan også være svakhet i lårmusklene.
- **L4-nerverot:** Smerten kan stråle ned på forsiden av låret

og helt ned til kneet. Nummenhet kan merkes i kneet eller innsiden av leggen.

- **L5-nerverot:** Dette kan gi smerter som stråler nedover yttersiden av låret, leggen, og inn mot toppen av foten. Det kan også oppstå svakhet ved løfting av foten (droppfot).
- **S1-nerverot:** Smerten kan kjennes på baksiden av låret og leggen, og helt ned til utsiden av foten. Det kan også være vansker med å stå på tærne.

I sjeldne tilfeller kan prolaps være alvorlig og kreve akutt behandling. Dette gjelder spesielt hvis du mister kontroll over blære eller tarm, eller blir nummen i underlivet. Symptomer som plutselig svekkelse eller manglende evne til å stå på tær eller hæl kan indikere alvorlige nerverelaterte problemer og krever rask medisinsk vurdering (4). [Dette kan være Cauda Equina Syndrom som du kan lese mer om her.](#)

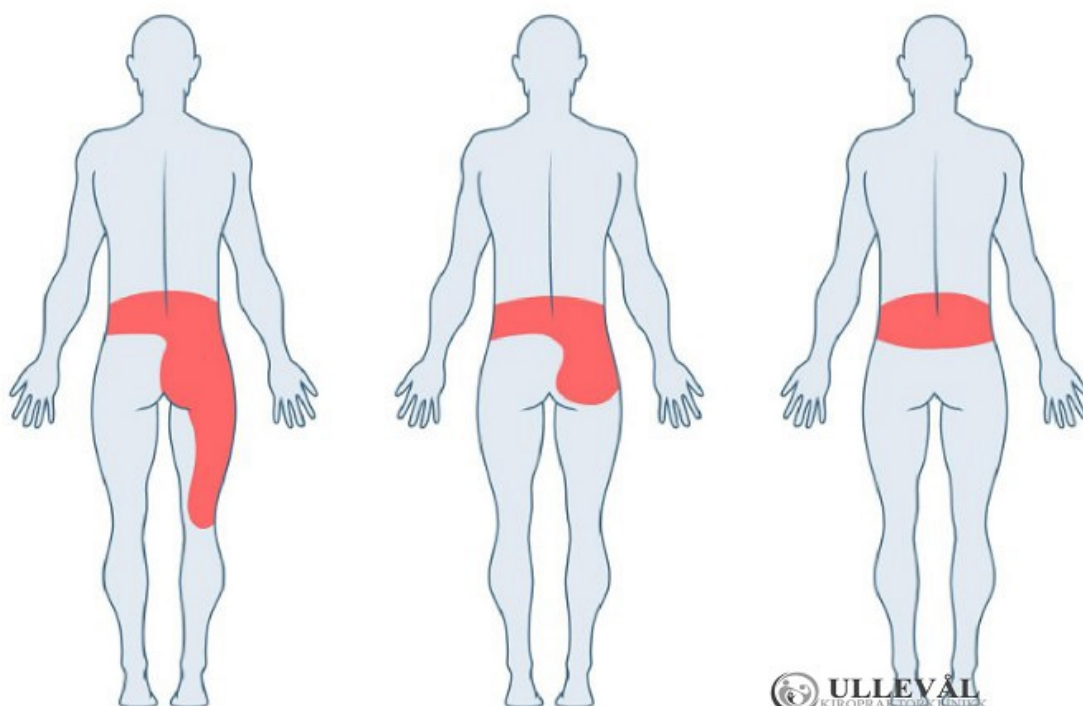
Hvordan diagnostiseres korsryggsprolaps?

Hvis du mistenker prolaps, bør du oppsøke autorisert helsepersonell, som en kiropraktor eller lege, for en grundig vurdering. Diagnostisering av prolaps innebærer flere steg for å sikre at riktig behandling kan settes i gang:

- **Gjennomgang av sykehistorie:** Kiropraktoren eller legen vil stille spørsmål om hvordan symptomene oppstod, hvor lenge de har vært til stede, og hvilke aktiviteter som kan forverre eller lindre plagene.
- **Funksjonsvurdering:** Ofte vil vi få pasienten til å fylle ut et skjema, f.eks Oswestry Disability Index og/eller StartBack, som vil gi svært god informasjon om hvor plaget du er fra smertene og gi en pekepinn på risiko for langvarig plage.
- **Fysisk undersøkelse:** Dette inkluderer ortopediske tester

for å vurdere bevegeligheten i ryggen og sannsynligheten for prolaps. Tester som Lasegues test (beinhev-test) brukes ofte for å avdekke nerveirritasjon.

- **Nevrologiske tester:** Styrke, reflekser og følsomhet i huden testes for å avdekke eventuell nervekompresjon. Typiske funn kan inkludere svekkede reflekser eller tap av muskelkraft i et spesifikt område.
- **Bildedagnostikk:** En MR-undersøkelse brukes dersom det er behov for mer detaljert informasjon om prolapsens lokalisasjon og alvorlighetsgrad. I noen tilfeller kan en CT eller røntgen være aktuelt for å utelukke andre tilstander.



Behandling av prolaps

Kiropraktor og fastlege, og spesielt i samarbeid, er ofte det beste stedet å starte for behandling av korsryggsprolaps. Det er viktig å unngå fullstendig hvile, selv om dette kan føles fristende i akuttfasen. Bevegelse bør innføres så snart det er mulig, for eksempel gjennom korte turer eller enkle øvelser hjemme. Dette bidrar til å styrke musklene, forbedre

blodsirkulasjonen og støtte kroppens naturlige helingsprosess.

Spesifikke øvelser spiller en nøkkelrolle i behandlingen. En kiropraktor kan skreddersy et program med øvelser som styrker kjernemuskulaturen og forbedrer kroppsholdningen. Dette avlaster ryggraden og reduserer belastningen på området rundt prolapsen. I tillegg kan smertelindring med betennelsesdempende medisiner eller smertestillende vurderes av fastlegen.

Tilpassede aktiviteter er viktige for å unngå overbelastning. Det er ofte nødvendig å unngå tunge løft eller aktiviteter som tidligere har forverret smertene, samtidig som alternative treningsformer som svømming eller sykling vurderes. Ergonomiske tiltak, som riktig sittestilling, hevsenk-pult, bør implementeres både hjemme og på jobb for å avlaste ryggen så godt som mulig.

Regelmessig oppfølging hos kiropraktor eller fastlegen, sikrer at framgangen går som ønsket. Dette gir også en mulighet for å justere behandlingen etter behov. Hvis plagene vedvarer eller forverres til tross for konservative tiltak, kan kirurgi vurderes. Dette gjelder spesielt ved betydelige nevrologiske plager eller funksjonsnedsettelse som påvirker dagliglivet.



[Ullevål Kiropraktorklinikk](#)

Basert på 205 vurderinger

[Se alle anmeldelser](#)



[Thordur Arnason](#)

Jeg gikk gjennom en fryktelig vond prolaps i årsskiftet 16/17 og greide knapt å fungere i en seks-ukers periode. Kim Orderud ble min reddende engel, behandlet meg nesten daglig, samarbeidet tett med min nåværende fastlege og fulgte meg opp helt til jeg fungerte igjen. Den aller beste opplevelsen jeg

jeg har hatt med helsevesenet i mitt liv. Kan ikke anbefale Kim høyt nok!



[Trude Emblem](#)

Ringte inn behov for hjelp ved akutt isjias smerte. Fikk time hos Kim Orderud dagen etter. Han gjorde en utredning og iverksatte tiltak der og da. Jeg opplevde Orderud som faglig dyktig, hyggelig og oppriktig.



[Josefine Lyngsdal](#)

Etter at jeg startet med å løpe for noen måneder siden, fikk jeg dessverre knesmerter og måtte stoppe treningen. Jeg ble anbefalt Eirik Stedje av min mor, og det er jeg veldig glad for. Han har vært en utrolig god støtte gjennom hele prosessen – både med effektiv behandling og grundig veiledning i hvordan jeg skulle trene meg opp igjen på en trygg og skånsom måte. Nå kan jeg løpe igjen uten smerter, og det hadde jeg ikke trodd for noen måneder siden.



[Gro Norstebo](#)

Ullevål kiropraktor klinikk har flyttet til Smedstad. Behandlerne der holder høy kvalitet.

I høst fikk jeg behandling av Kim Orderud, som er en erfaren og dyktig kiropraktor.



[Stein Christiansen](#)

Det var Kim jeg tilfeldig fant på nettet, da jeg ante at jeg hadde Spinal Stenose. Det var helt utrolig å komme til Kim. Takket være han fikk jeg time hos Unilab raskt, og fikk konstatert Stenosen. Kim prøvde å redusere smerten, og klarte det, men det måtte operasjon til. Nå er operasjonen ferdig, men Kim hjelper fortsatt med oppfølging. Takket være Kim lever jeg nå uten smerte.



[Hafdís Jóna](#)

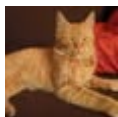
Jeg har hatt en utrolig positiv opplevelse hos Kim Orderud ved Ullevål Kiropraktorklinikk. Han er svært hyggelig og profesjonell, og det er tydelig at han bryr seg om pasientene sine. Han tar plagene mine på alvor, er både rask og effektiv i behandlingene, samtidig som han følger meg nøye opp over tid. Jeg slet med smerter i korsryggen en stund, men etter

behandlingene hos Kim har jeg merket en enorm forbedring. Anbefales på det varmeste!



[Daniel Haugland](#)

Veldig bra opplegg! Kim er kjempeflink og legger en god plan for behandling og oppfølging. Veldig, veldig fornøyd!



[Anne Mangseth](#)

Kim Orderud anbefaler jeg på det varmeste. Veldig dyktig- og glad jeg har han når ryggen krangler.

Hos noen er det mer smertefullt

Som skrevet tidligere vil mange med prolaps ikke merke noe og hos de aller fleste blir smertene betydelig bedre i løpet av 12 uker. Men i noen tilfeller vil en prolaps kunne gi smerter og plager som enten varer lenger enn 12 uker eller som kommer tilbake med jevne mellomrom.

Når vi har en skade eller smerte i kroppen reagerer vi instinktivt med å beskytte kroppen mot videre skade. En vanlig respons da er at vi slutter å bevege oss. Instinktivt tror mange at videre bevegelse fører til videre skade. Men for prolaps stemmer ikke dette. Faktisk har man sett at dersom man slutte å bevege seg, blir smerteplagene man assosierer i forbindelse med prolapsen verre. Vi vet også at med bevegelse pumper kroppen blod ut i vevet. Blodet fører med seg næringstoff og fjerner avfallsstoff fra celler i vevet rundt prolapsen. Dette hjelper kroppen å tilhele og reparere skaden selv. Så har man en prolaps, skal man ikke slutte å bevege seg fordi man er redd for at prolapsen skal bli verre.

Med bevegelse mener vi ikke nødvendigvis trening. Korte turer på grus eller i terreng, eller lette mobiliseringsøvelser hjemme på stuegulvet er gode aktiviteter for prolaps. Ofte er det også viktig for god tilheling av prolaps å unngå de aktivitetene som kan ha vert med på å trigge prolapsen i

utgangspunktet. For de med yrker med tungt fysisk arbeid kan det være aktuelt med en kort sykmelding. For de som har fått plagene som følge av trening eller inaktivitet, må man avstå fra de aktuelle triggerne inntil prolapsen er blitt bedre.

Der er nå gode retningslinjer for behandling av prolaps hos kiropraktor. Både leddmanipulasjon og bløtvevsbehandling som mobilisering har god effekt og kan være et godt verktøy for de som har plage som følge av prolaps [\(5\)](#).



**Få GRATIS
ebok med
øvelser for
smerter i
korsryggen**

LAST NED EBOKEN

Prolapspakkeforløp

Når prolapsen har blitt et problem som gir smerter og plager kan det være lurt å søke hjelp.

[Norsk Kiropraktorforening](#) i samarbeid med Dansk kiropraktorforening utarbeidet retningslinjer for hvordan man som helsepersonell best skal håndtere og støtte en pasient med prolaps. Man har uhøytidlig kalt disse kliniske retningslinjene for et 'prolapspakkeforløp'. I et pakkeforløp

følger man opp pasienten regelmessig og etter behov. Man holder øye med symptom og man vurderer fortløpende behov for bildediagnostikk eller henvisning til ortoped for vurdering av kirurgisk inngrep. Videre blir pasienten oppfulgt i forhold til behov for sykmelding og rådet til tilpasset aktivitet ettersom forløpet progresserer. Du får tilpasset øvelser og behandling i form av bløtvevsbehandling (massasje) og leddmanipulasjon. Kiropraktoren er også i kommunikasjon med fastlegen din [\(6\)](#).

Vi her på Ullevål Kiropraktorklinikk opplever at pasientene som følger 'prolapspakkeforløpet' her hos oss føler seg i trygge hender og synes at dette er et godt støtteapparat i en fase av livet da ryggen trenger litt ekstra omsorg.

Denne artikkelen ble opprinnelig skrevet av [Kiropraktor Maria Torheim Bjelkarøy](#) i 2017, men har blitt skrevet om og publisert på nytt av Kim Orderud i 2024.



[Ullevål Kiropraktorklinikk](#)

Basert på 205 vurderinger

[Se alle anmeldelser](#)



[Thordur Arnason](#)

Jeg gikk gjennom en fryktelig vond prolaps i årsskiftet 16/17 og greide knapt å fungere i en seks-ukers periode. Kim Orderud ble min reddende engel, behandlet meg nesten daglig, samarbeidet tett med min nåværende fastlege og fulgte meg opp helt til jeg fungerte igjen. Den aller beste opplevelsen jeg jeg har hatt med helsevesenet i mitt liv. Kan ikke anbefale Kim høyt nok!



[Trude Emblem](#)

Ringte inn behov for hjelp ved akutt isjias smerte. Fikk time hos Kim Orderud dagen etter. Han gjorde en utredning og

iverksatte tiltak der og da. Jeg opplevde Orderud som faglig dyktig, hyggelig og oppriktig.



[Josefine Lyngsdal](#)

Etter at jeg startet med å løpe for noen måneder siden, fikk jeg dessverre knesmerter og måtte stoppe treningen. Jeg ble anbefalt Eirik Stedje av min mor, og det er jeg veldig glad for. Han har vært en utrolig god støtte gjennom hele prosessen – både med effektiv behandling og grundig veiledning i hvordan jeg skulle trene meg opp igjen på en trygg og skånsom måte. Nå kan jeg løpe igjen uten smerter, og det hadde jeg ikke trodd for noen måneder siden.



[Gro Norstebo](#)

Ullevål kiropraktor klinikk har flyttet til Smedstad. Behandlerne der holder høy kvalitet. I høst fikk jeg behandling av Kim Orderud, som er en erfaren og dyktig kiropraktor.



[Stein Christiansen](#)

Det var Kim jeg tilfeldig fant på nettet, da jeg ante at jeg hadde Spinal Stenose. Det var helt utrolig å komme til Kim. Takket være han fikk jeg time hos Unilab raskt, og fikk konstatert Stenosen. Kim prøvde å redusere smerten, og klarte det, men det måtte operasjon til. Nå er operasjonen ferdig, men Kim hjelper fortsatt med oppfølging. Takket være Kim lever jeg nå uten smerte.



[Hafdís Jóna](#)

Jeg har hatt en utrolig positiv opplevelse hos Kim Orderud ved Ullevål Kiropraktorklinikk. Han er svært hyggelig og profesjonell, og det er tydelig at han bryr seg om pasientene sine. Han tar plagene mine på alvor, er både rask og effektiv i behandlingene, samtidig som han følger meg nøye opp over tid. Jeg slet med smerter i korsryggen en stund, men etter behandlingene hos Kim har jeg merket en enorm forbedring. Anbefales på det varmeste!



[Daniel Haugland](#)

Veldig bra opplegg! Kim er kjempeflink og legger en god plan for behandling og oppfølging. Veldig, veldig fornøyd!



[Anne Mangseth](#)

Kim Orderud anbefaler jeg på det varmeste. Veldig dyktig- og glad jeg har han når ryggen krangler.