

# Standardisert prolapsforløp hos kiropraktor

## Standardisert behandlingsforløp for prolaps i ryggen



Prolaps i mellomvirvelskivene i ryggen er en vanlig slitasjeendring som oppstår i ryggen på 30-50% av oss. I noen tilfeller kan prolaps gi irritasjon på nervene som passerer ut av ryggspylen og ned i beina. I disse tilfellene kan prolaps være svært smertefult.

I enkelte tilfeller er prolapsen i en sånn grad at den skaper plager i form av smerter og irritasjon på nervene som passerer ut av ryggspylen. Får man en såkalt irritasjon av nerverøtter kan man oppleve dette som [isjas-smerter](#) i beina. I enkelte

tilfeller kan man også oppleve tap av følelse, prikking og tap av kraft i beina. I disse tilfellene er det viktig med god og trygg oppfølging for å begrense plagene så mye som mulig.

[Her kan du lese mer om prolaps i korsryggen.](#)

Når uhellet er ute og prolapsen skaper plager kan dette gå betydelig ut over livskvalitet. Vi anbefaler pasienter i disse tilfellene å følge vårt standardiserte opplegg for oppfølging og behandling av prolapsplager.

Standardisert prolapsforløp er utviklet av [Norsk Kiropraktorforening](#) og er basert på Nasjonale Kliniske Retningslinjer for korsryggsmerter med nerverotsaffeksjon samt tilsvarende standardisert prolapsforløp utviklet av det danske helsevesenet der dette behandlingsforløpet har vært i bruk i mange år.



Hva kan kiropraktoren gjøre for deg med ryggprolaps?

- Du kan booke time direkte hos kiropraktor. Du trenger ikke henvisning fra lege.
- Deler av behandling hos kiropraktor blir dekt av trygderefusjon gjennom folketrygden.
- Kiropraktoren kan sykmelde i de tilfellene det er behov for dette.
- Kiropraktoren kan henwise til MR eller annen billeddiagnostikk.
- Vi kan henwise til spesialistundersøkelse som ortoped eller nevrolog.

Mistenker man at man har prolaps i ryggen bør man ta kontakt med fastlege eller kiropraktor for å få vurdert dette. Mange fastleger sender pasientene videre til oss fordi de vet at pasienten får trygg oppfølging gjennom standardisert prolapsforløp. Ettersom kiropraktoren er autorisert primærkontakt for muskel- og skjelettplager trenger du ikke henvisning fra fastlegen din for å komme til oss.

## **Standardisert prolapsforløp også kalt 'prolapspakkeforløp'.**

Standardisert prolapsforløp består av fire fastlagte konsultasjoner hos kiropraktor. Ved inntak eller første besøk gjør kiropraktoren en grundig gjennomgang av sykdomshistorien din samt utfører en rekke kliniske undersøkelser og tester. Det blir deretter avgjort om du skal videre henvises til billeddiagnostikk som MR. Etter første konsultasjon blir der satt opp oppfølging ved uke 2, 4, og 8.

Ved disse konsultasjonene holder kiropraktoren oppsyn med plagene dine, gir deg svar på spørsmål vedrørende diagnosen, prognose og håndtering av plagene i hverdagen. Du får råd om hjemmeøvelser og behandling.

Hva ligger i et standardisert forløp hos kiropraktor?

- Grundig ortopedisk og neurologisk undersøkelse.
- Fortløpende vurdering for henvisning til MR.
- Fortløpende tilgjengelighet for svar på spørsmål og rådgivning.
- Råd og veiledning for å bli raskest mulig frisk.
- Tilbud om behandling for smertelindring og styrket bevegelse.
- Hel eller delvis sykmelding i der det er behov for dette.

Behandling med manuelle teknikker er den beste tilnærming for håndtering av prolapsplager. Man fokuserer da ofte på å mobilisering samt lindring av følgeplager som spenninger i triggerpunkt og stram muskulatur. Der er også fokus på styrking av støttemuskulatur og du får øvelser for dette.

Dialog med fastlege. Som del av standardisert prolapsforløp er kiropraktoren i dialog med fastlegen din og ved endt forløp sender kiropraktoren en epikrise/rapport til fastlegen din.



## **Hvorfor følge et behandlingsforløp for korsryggprolaps?**

Prolaps i ryggen kan være svært smertefullt. Og mange blir redde og føler seg maktesløse. Da er det godt å ha helsepersonell med faglig kompetanse som kan følge opp symptomene dine på en regelmessig basis. En terapeut som en kan kontakt med spørsmål og som vil følge deg til du er helt bra. Mange som kommer til behandling for prolaps opplever også at de blir raskere frisk og er raskere tilbake i hverdagslige aktiviteter enn det som i utgangspunktet ble forespeilet dem.