

Prolaps i ryggen forekommer oftere hvis du røyker og snuser



Det er i dag ingen tvil om at røyking er dårlig for helsa og at det øker risikoen for å utvikle en rekke alvorlige livsstilssykdommer som feks lunge-, hjerte- og karsykdommer. I de siste årene har kunnskapen om skadene tobakken gir blitt bedre og bedre. Visste du at røyking og snusing også er skadelig for ryggen og at det øker faren for ryggprolaps?

For oss kiropraktorer som jobber med rygg, nakke og muskel og ledd er det viktig å være godt kjent med [hva som gir økt fare for sykdom og skade i ryggen](#). Muskel- og skjelettplager er det aller største og dyreste helseproblemet vi har i Norge. I følge tall fra Norsk Kiropraktorforening og Helsedirektoratet ([1](#)), gir muskel- og skjelettsykdom følgende kostnader:

- Står for 38% av sykefraværet
- Fører til 10 millioner tapte dagsverk per år

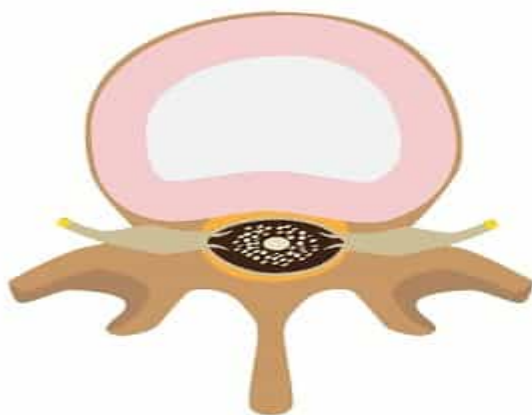
- Koster 250 milliarder kroner i året

Rygg- og nakkesmerter, det vi kiropraktorer jobber aller mest med, står for hele 79 prosent av helsetap forårsaket av muskel og skjelettsystemet i følge tall fra Folkehelseinstituttet (2).

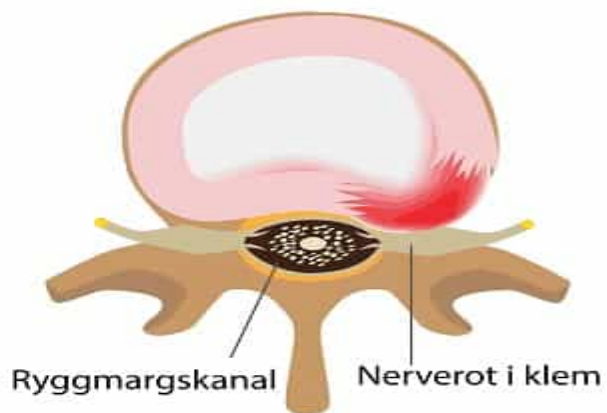
Det er derfor helt opplagt at det å kunne forebygge antall tilfeller med sykdommer i rygg og nakke vil kunne gi en enormt økonomisk besparelse for den enkelte, men også samfunnet.

Vi kiropraktorer er veldig opptatt av det mekaniske ved ryggsmarter, som feks hvordan du beveger deg. Men det er mye annet livsstilsrelatert som kan være minst like viktig.

Prolaps i korsryggen



Normal mellomvirvelskive



Mellomvirvelskive med prolaps

ULLEVAL
KIROPRAKTIKALØSING

Røyking gir dårlig rygg og

mellomvirvelskiver i ryggen

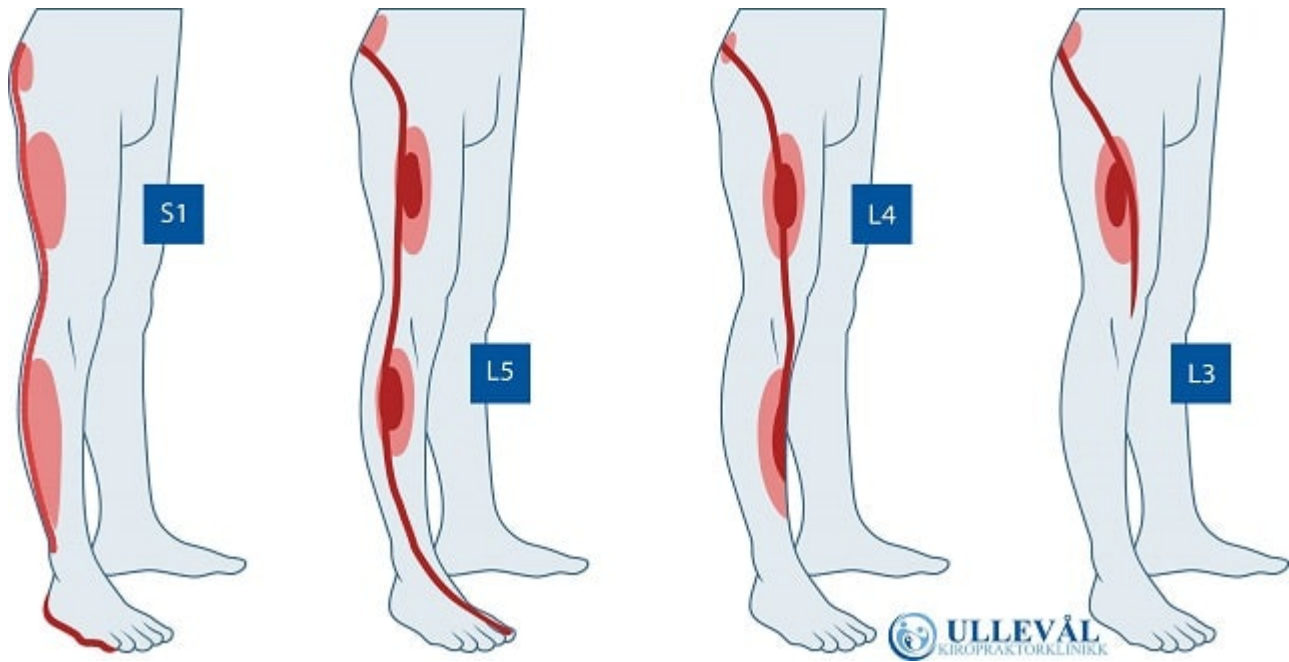
Etter at jeg begynte på masterstudiet med [fordypning i prolaps og isjias](#), har jeg begynt å gå grundig til verks på prolaps og [isjiasdiagnosene](#). I følge flere oversiktsstudier (3, 4), konkluderes det med at røyking øker faren for å få prolaps i ryggen. Jeg sluttet selv å bruke snus for 7 år siden, nettopp fordi jeg ikke kunne anbefale røykeslutt og samtidig bruke snus selv.

Hva er en prolaps?

Ryggsøylen består av 34 ryggvirvler som står oppå hverandre. Mellom ryggvirvlene er det en mellomvirvelskive. Disse mellomvirvelskivene fungerer som støtputer, og danner også kraftige ledd mellom virvlene de ligger mellom. Det er mellomvirvelskivene som gjør det mulig å ha bevegelse mellom de to virvlene.

Hver skive er laget av en ytre fiberbrusk med ringformet struktur, bygget opp av flere lag av strekkfast kollagenfiber, der lagene går i forskjellige retninger. I midten av skiven er det en myk kjerne som består av proteoglykaner, et geleaktig stoff. Denne geniale konstruksjonen gjør at mellomvirvelskiven tåler mye belastning og at den kan bøyes i mange forskjellige retninger.

Når mellomvirvelskiven eldes og blir slitt, vil det oppstå sprekker i den ytre fiberringen som vil gjøre den mer utsatt for å bli svak, og dermed mer utsatt for at den indre kjernen buler ut. Når den indre kjernen buler ut kaller vi det for en prolaps. Hvis den buleden mellomvirvelskiven presser på en nerve i ryggen vil du kunne få smerter som går ned i benet. Denne strålesmerten ned i benet kalles isjias.



Røyk skader mellomvirvelskiven og øker faren for prolaps

I to store systematiske oversiktsstudier og metanalyser fra 2016 ([3](#), [4](#)), konkluderes det at bruk av tobakk er med på å øke utviklingen av prolaps i korsryggen. Utviklingen av prolaps gjelder både for menn og kvinner som røyker. De som har røyket tidligere har litt høyere risiko for prolaps enn de som aldri har røyket, men mindre enn de som fortsatt røyker.

I et studie på forsøksrotter har forskere observert at røyk forårsaker at den ytre fiberringen i mellomvirvelskivene får rifter, sprekker og får feilstillinger ([5](#)). I et annet rotteforsøk viste at syntesen av proteoglykaner, den geleliknende stoffet i kjernen av mellomvirvelskiven, ble betydelig dårligere ([6](#)). Dette vil gi en svakere skive som er mer utsatt for å bule ut og skape prolaps. Disse studiene viste også at skadene i fiberringen ikke ser ut til å være reversibel ved røykeslutt, men at produksjonen av gelekjernen i skivene til en viss grad kan ta seg opp.

Nikotinet i tobakken er vist seg å være delaktig i å fremprovosere prolaps hos røykere. Nikotin reduserer

blodtilførselen til mellomvirvelskiven og dermed reduserer tilgangen til oksygen og næringstoffer til vevet. (7)

Det vil derfor ikke være fornuftig å bytte ut sigaretttrøyk med annen form for tobakk som feks snus, eller med nikotinplaster eller tyggegummi. Slike hjelpemidler kan derimot være nyttig i en overgangsfase for å hjelpe deg å slutte.

Tobakk skader ikke bare skiven i ryggen.

Det er ikke bare mellomvirvelskiven som skades ved bruk av tobakk. I 2018 ble det publisert en Systematisk oversiktsstudie (8) over hva slags skader røyking gjør i muskel og skjelett-apparatet. Det er mye.

Røyk og snus skader benvev på følgende måter:

- Reduserer bentettheten
- Reduserer mineralinnhold i bein
- Øker faren for brudd
- Forsinker tilhelingen av brudd

Røyk og snus skader ledd på følgende måter:

- Øker sykdomsaktivitet av revmatisk sykdom
- Øker tilbakefall av revmatisk sykdom
- Øker progresjonen av revmatisk sykdom
- Reduserer behandlingseffekt av revmatisk sykdom
- Øker smerten ved slitasjegikt (slitasje i ledd)
- Øker faren for å måtte bytte ut ledd ved slitasjegikt
- Øker faren ved komplikasjon ved kirurgi

Røyk og snus påvirker muskler, bruske og sene på følgende måte:

- Reduserer muskelstyrke
- Reduserer muskelrestitusjon etter trening

- Økt skade av brusk i kneet
- Økt alvorlighet av rupturer av sene og ligament
- Tobakk øker komplikasjoner ved rygg og prolapsoperasjoner

Tobakk øker sannsynligheten for ryggoperasjon og komplikasjoner

I følge en veldig stor undersøkelse i Sverige fra 2018, er det større sannsynlighet for at en som røyker ender opp med å måtte operere et ryggprolaps. ([9](#))

Hvis du skulle være så uheldig at det er nødvendig å operere prolapsen, er det flere uheldige effekter røyken kan ha for resultatet av operasjonen. Røyk og tobakk øker ikke bare risikoen for å få prolaps, men det gjør også at faren for komplikasjoner ved en eventuell ryggoperasjon øker betydelig.

Røyk og tobakk øker komplikasjonene ved ryggoperasjon på følgende måter:

- Øker faren for blodtap under operasjon.
- Øker faren for infeksjon
- Reduserer sårtilhelingen
- Øker faren for å ikke bli bedre
- Øker faren for å få tilbakefall av prolaps
- Øker faren for å måtte opereres på nytt. ([8](#), [10](#), [11](#))

Det er derfor helt opplagt at det aller beste for ryggen din er å slutte å røyke og i alle fall trappe kraftig ned. Studiene viser nemlig at jo mer du bruker tobakk jo større blir problemene med ryggen.

På vår kiropraktorklinikk anbefaler vi våre pasienter med prolaps om å slutte med røyk og snus så raskt som mulig. Dette vil både hjelpe med at behandlingen vi utfører blir mer vellykket, men det gjør også at hvis det skulle ende med en operasjon av prolapsen så har pasienten allerede fått et

forsprang på røykesluttingen og komplikasjonsfaren ved en eventuell operasjon faller betydelig.

Ønsker du å slutte å bruke tobakk anbefaler vi at du oppsøker profesjonell hjelp hos fastlegen din. [Helsedirektoratet har i tillegg laget en veldig god røykeslutt app, Slutta, som du kan laste ned gratis.](#)