

Isjias: vanlige spørsmål (FAQs)



Isjias er en smertefull tilstand som vi på Ullevål Kiropraktorklinikk har meget høy kompetanse på å utrede og behandle. Vi får ofte spørsmål knyttet til denne tilstanden enten fra pasienter som har fått isjias eller som lurer på om de kan ha fått det. Her har vi satt opp en liste med de vanligste spørsmålene vi får om isjiassmerter.

Hva er Isjias?

Isjiassmerter er en beskrivelse av smertesymptomene du kan få hvis isjiasnerven kommer i klem. Denne store nerven kan komme i klem flere steder, f.eks. ved stenose i ryggkanalen der nerven går igjennom ryggraden, ved at et prolaps klemmer på nerven i ryggen eller ved at piriformismuskelen strammer slik at nerven blir klemt.

[Les også den store Isjiasguiden med alt du trenger å vite om smertetilstanden](#)

Hva er falsk isjias?

Ved falsk isjias har du mye av den samme smerten du får ved isjias, men smerten stammer ikke fra selve isjiasnerven, men istedenfor fra strukturer i rygg og bekken som gir referert smerte ned i beinet. Strukturer som kan gi smerteopplevelse og utstråling ned i beinet er f.eks. ledd nederst i korsryggen, bekkenleddene eller muskulaturen i setereion. Smerten kan komme fra flere andre steder, og det er viktig å finne årsaken til smerten din for å gi riktig behandling. Tilstander som typisk kan gi falsk isjias er bekkenlåsning og bekkenløsning.

Gir isjias stråling nedover beina?

Ja, isjiassmerter stråler ned fra korsryggen, ned gjennom rumpeballen og fortsetter gjerne ned på baksiden av låret og leggen, og helt ned i tærne.



Hvordan kjennes isjiassmerter ut?

Smertene kan beskrives som brennende, svie og elektrisk smerte som går i et bestemt området i huden. Smerten kan være veldig smertefull og intens. Noen ganger vil spesifikke øvelser, smertestillende eller lett bevegelse lette smerten, andre ganger er det ingenting som hjelper.

Hva er forskjellen mellom isjias og falsk isjias?

Ved ekte isjias vil smerten komme fra at isjiasnerven er i klem og ved falsk isjias vil smertene komme fra andre strukturer. Grundige undersøkelser og tester som kiropraktorer utfører vil avdekke om smerten faktisk kommer fra nerven eller andre strukturer.

Ved isjias vil det også kunne være positive nevrologiske tester som f.eks. sensibilitetsendringer i et spesifikt mønster, refleksendringer, muskeltap og andre tester. Falsk isjias vil normalt sett ikke kunne gi slike positive nevrologiske tester.

Er det mulig å få isjiassmerter uten å ha vondt i ryggen?

Ja, det er mulig å få isjiassmerter ned i leggen uten at det er vondt i korsryggen. I slike situasjoner er det viktig at vi som primærkontakt er klar over at leggsmerter også kan komme fra en blodpropp i leggen (dyp venetrombose) eller trange blodårer i beina (claudication intermittens).

Kan jeg ha isjias uten å ha prolaps?

Ja, du kan ha isjias uten prolaps. Isjias er symptomer på at isjiasnerven er i klem, men selv om prolaps er den vanligste

årsaken til isjias finnes det andre årsaker som kan klemme på isjiasnerven. Andre årsaker til isjias er stenose (trangt i ryggkanalen), stramme muskler i setet, infeksjon i ryggen, brudd eller feks tumor.

Hva er forskjellen mellom isjias og prolaps?

Forskjellen er at isjias er smertesyntomer som går ned i baksiden av lår og ofte helt ned i beinet. En prolaps er en utbuling av mellomvirvelskiven i rygg eller nakke. En prolaps av en mellomvirvelskive i korsryggen kan klemme på nerven som gir isjiassmerter. En prolaps kan være årsaken til isjias.



Hva er forskjellen mellom isjias og lumbago?

Ved lumbago er det smerter i korsryggen. Lumbago betyr faktisk "vondt i korsryggen" på latin. Ved isjias er det utstrålende smerter i bakside bein. Hvis du har isjias vil du ofte kunne oppleve å ha lumbago samtidig.

Er det farlig å ha sex med isjias?

Nei, dette er ikke farlig. Bevegelse er bra for ryggen og resten av kroppen. Dessuten vil sex kunne stimulere til produksjon av oxytocin, kroppens eget smertestillende, som kan være med å redusere den opplevde smerten. Vi anbefaler derfor at de med ryggsmarter og/eller isjiassmerter har sex. De aller spenstigste stillingene bør nok modifiseres eller ventes med til ryggen er bedre.

Vil ryggøvelser være nyttig ved isjias?

Ja, øvelser vil være nyttig for å bli bra så raskt som mulig. Det er også viktig for å forhindre eller utsette en operasjon av ryggen. Lett bevegelse som f.eks. gåing og svømming er fint å starte med.

Kan en kiropraktor behandle isjias?

Ja, kiropraktorer kan utrede, behandle og følge opp pasienter med isjias. Behandlingsteknikkene, øvelsene og rådene som en kiropraktor gir mot isjias er skånsomme, trygge og velprøvde. Kiropraktoren kan henvise deg raskt videre til MR-undersøkelse eller nevrolog hvis det skulle blir nødvendig.



Fungerer akupunktur mot isjiassmerter?

Hos pasienter med isjiassmerter ser vi ofte at muskulaturen blir veldig spent i området rundt korsrygg, bekken og sete. Ved å sette akupunktur nåler i de musklene som har blitt anspent opplever veldig mange lindring av strålesmerten. Årsaken til at vi ser det fungerer kan være at musklene i seg selv gjør vondt og nålene får musklene til å slappe av. Uansett er dette en veldig skånsom behandlingsform som absolutt kan være verdt å prøve.

Går det greit å røyke eller snuse?

Det er best å slutte med tobakk så tidlig som mulig. Tobakksbruk har en negativ påvirkning på prognosen når det gjelder å bli bra uten kirurgi, men det viser seg også at sårtilhelingen etter ryggoperasjon går utrolig mye dårligere hos snus/røykere. Derfor anbefaler vi alle med rygg eller isjiassmerter om å slutte med tobakk.

Hvorfor er det viktig for kiropraktoren og legen å vite om du har problemer med vannlating (tissing)?

Hvis du har problemer med å enten starte eller stoppe å tisse vil dette kunne indikere at nervene som går til urinblæren er skadet eller ligger i klem. Dette er symptomer på en alvorlig tilstand, Cauda Equina Syndrom, som krever øyeblikkelig medisinsk tilsyn. Hos oss på Ullevål Kiropraktorklinikk vil enhver form for vannlatingssproblematikk (ifm isjias eller ryggsmerter) bli tatt alvorlig inntil årsaken er avklart.

Hvorfor er det viktig for kiropraktoren og legen å vite om du har problemer med avføring ved isjias?

Dette er samme årsak som med vannlating. Hvis det er problemer med å kontrollere lukkemuskulaturen i endetarmen indikerer det at nervene til endetarmen ligger i klem. Her er det viktig å ikke glemme at visse typer smertestillendemedisiner, som f.eks. paralgin forte, kan gi forstoppelse som en av bivirkningene.

Hva er Cauda Equina Syndrom?

Cauda Equina Syndrom er en sjelden men alvorlig tilstand som krever øyeblikkelig tilsyn fra lege og vurdering til kirurgi så snart som mulig. Ved Cauda Equina Syndrom har en større nervesamling nederst i ryggmargen blitt klemt. Symptomene er de samme som ved isjias men i tillegg kan det være sadel anesthesi (nummenhet i og rundt anus og sete), nedsatt blære- og endetarmsfunksjon. Denne tilstanden kan, hvis ikke det blir behandlet raskt, forårsake varige lammelser og skader.

Jeg har isjiassmerter etter fødsel. Hva årsaken kan det være?

Dette er oftest smerter fra bekken, korsrygg og muskulaturen rundt bekkenet. Det kan selvsagt være ekte isjias også, men det vanligste er at dette er bekken og ryggrelatert smerteutstråling uten nerveaffeksjon.

Jeg får utstrålende smerter i benet når jeg har på trange bukser. Kan det være isjias?

Trange bukser eller undertøy kan faktisk klemme så hardt at noen vil kunne få isjiassmerter pga dette. Derfor vil det i slike situasjoner være gunstig å bruke bukser som ikke sitter stramt på

Hvordan kan jeg trene med isjias?

Selv om isjias kan høres skremmende ut er det viktig å bevege seg for å raskere bli bra. I den akutte fasen anbefaler jeg

svømming eller rolig gange. Sykling og roing kan også være fint forutsatt at du tolererer det fint. Begynn alltid rolig og øk gradvis etterhvert som tilstanden bedrer seg. En typisk trening helt i starten kan være at du går eller bare beveger deg i et basseng hvis det er veldig smertefullt. Øk med feks å svømme eller å gå noen korte lette turer. Når du tolerer det kan du begynne å trene styrke som f.eks knebøy og markløft (nei, det er ikke farlig).

[Ønsker du å vite mer om denne tilstanden kan du lese den store isjiasguiden jeg har skrevet med alt du trenger å vite om smertetilstanden.](#)