

Fakta om åldersförändringar, slitageförändringar eller ”utsliten” rygg och nacke.

Låt oss till att börja med att ta håll på några gamla, men segdragna myter: Det är nästan helt OMÖJLIGT att slita ut en kropp rent fysiskt. Om så skulle vara fallet, skulle maratonlöpare knappast ha fungerande höftleder, knän eller fotleder, efter ett till två års tränande och tävlande. Då har de nämligen sprungit mer än vad de flesta av oss gör under en livstid. Detta är INTE fallet och med andra ord kan vi därför avfärda myterna om slitageförändringarna eller den utslitna ryggen. Nästa myt att avfärda blir åldersförändringarna, även kallade degenerativa förändringar på enstaka segment. Jag har vid många fall sett så kallade åldersförändringar mellan exempelvis de två nedersta ländryggskotorerna, men inte i den övriga ryggen, liknande fenomen uppkommer ofta exempelvis i en knäled. Om detta skulle bero på en kronologisk ålder (sekunder, minuter, timmar, dagar, veckor, månader och år) borde väl rimligtvis alla ryggkotor, eller båda knän ha samma grad av åldersförändringar, men så är inte alltid fallet...

Din kropp reagerar på fel i ryggen där man inte har normal rörlighet, genom att bygga på lederna med nytt ben (även kallat förkalkning eller pålagring). Detta fungerar på ungefär samma sätt som när kroppen försöker reparera ett brutet ben. I praktiken blir därför resultatet av en reducerad rörlighet mellan två ryggkotor kallad segmentell dysfunktion, att kroppen försöker reparera denna led i ryggen genom att låta de två segmenten att växa ihop. Vi kalla denna långsamma, obevekliga nedslitning för biologisk åldersförändring eller degenerativ förändring.

Denna process utvecklas sedan allt mer med tiden. Utvecklingen sker till en början oftast i det tysta, d.v.s. utan några tydliga symptom gett sig till känna. När man sedan börjar känna av symptomen kan alltså strukturförändringarna redan vara ett faktum. Nedan ges en ganska typisk utveckling av besvären för en klassisk patient:

Det hela börjar med någon typ av skada som inte har rättats till: Ett exempel kan vara en traumatisk födsel, där man som barn blivit klämd. Ett annat exempel kan vara att man har halkat till eller fallit när man lär sig att gå. Många får skador i samband med olika trauman senare i livet exempelvis genom en bilolycka eller idrottsskada. Andra vanliga anledningar till besvär är ensidig belastning under skoltid eller arbete, där man inte förebyggt besvär genom träning. Som du ser är möjligheterna att få en skada oändligt många under ett liv.

Den första fasen av de degenerativa förändringarna kan märkas i att man får en förändring i ryggens naturliga kurvform eller att man noterar hur förmågan att böja och röra sig blir allt sämre. Andra områden i ryggen kompenserar vilket startar en kedjereaktion av nya problem. Exempel på detta kan vara en förändrad rörlighet högre upp i ryggen eller nacken som i sin tur senare kan resultera i exempelvis huvudvärk eller muskelasymmetri.

Om man inte rättar till problemet reagerar kroppen genom att bygga på med kalcium i de leder som är påverkade. Denna andra fas av "slitage" är ett resultat av kroppens försök att stabilisera eller "gipsa" den led som inte fungerar. Liksom vid diabetes, högt blodtryck eller cancer är smärta eller andra uppenbara symptom ofta frånvarande, eller till en början ganska milda och sporadiskt förekommande.

Ovetande om hur allvarlig skadan är, låter många sitt problem bli allt värre och ännu mer kroniskt. Detta sker ofta genom att man döljer smärta genom att man tar diverse smärtstillande preparat, utan att göra något åt den underliggande orsaken. I den tredje fasen av dessa degenerativa förändringar har ryggen blivit permanent förstörd. De neurologiska skador som ibland följer, kan bidra till flera av de kroniska hälsoproblem som många människor upplever idag. Detta förekommer ofta den äldre befolkningen, men är också förvånansvärt vanligt i den yngre befolkningen. Lägg till att ryggbesvär ofta är ärftliga, där resultatet blir att obehandlade, felbehandlade eller otränade ryggar ofta blir diskbråcksopererade.

Syftet med kiropraktisk behandling är att hitta de områden av ryggen som inte fungerar och använda ledspecifika kiropraktiska justeringar för att få funktionen normal igen. Denna enkla men kraftfulla åtgärd har hjälpt många att undvika de handikappande effekterna av de degenerativa förändringar i ryggen. Därefter påbörjar den akademiskt utbildade kiropraktorn ofta en livslång rehabilitering som inkluderar specialanpassad träning utifrån patientens behov. Avslutningsvis skulle vi på HälsoCentrum vilja ge dig några tänkvärda ord: Din hälsa idag, är ofta ett resultat av vad du gjort tidigare i ditt liv. Din framtida hälsa beror på vad du gör nu och i framtiden. Med andra ord, tänk efter före...

Börje Olsson, Legitimerad Kiropraktor, Doctor of Chiropractic (USA).