

Nackspärr – en smärtsam upplevelse

Nackspärr betecknar ett krampliknande tillstånd i musklerna runt nacken. När man försöker vrida på huvudet uppstår kraftiga smärtor i nacken, som ofta strålar ut mot axel eller arm. Ibland börjar besvären efter en häftig nackrörelse, men oftast vaknar man upp med en viss nackstelhet som gradvis ökar under dagen, utan känd anledning. Dock har vi noterat att patienterna oftast beskriver att de känt av en mindre smärta eller stelhet till och ifrån under någon dag, vecka eller månad innan den aktuella besvärsdebuten. Dessa symptom har då inte varit så besvärliga att patienten valt att söka hjälp för att finna orsaken till problemet. Patienten har då valt att härda ut och hoppats att besvären skall gå över, möjligen tillsammans med att ha tagit någon smärtstillande tablett.

Effektiv behandling av nackspärr

När man har nackspärr tror många att vila är det bästa botemedlet, men detta är felaktigt. Det är faktiskt bevisat att läkningsprocessen går snabbare om man rör på sig.

Kiropraktorbehandling är oftast en effektiv metod att komma till rätta med problemet.

Behandlingen går till på så sätt att kiropraktorn först undersöker patienten grundligt för att ställa en korrekt diagnos. Om det (som oftast) visar sig att besvären härrör ifrån en reducerad rörlighet i nacken eller övre bröstryggen, vilken i sin tur orsakar en ökad nervsignalering till muskulaturen, som då går i spasm, kan kiropraktorbehandling vara mycket effektiv.

Behandlingen går till på så sätt att kiropraktorn med snabba tryck kallade justeringar eller mobiliseringar, samt ibland genom försiktig mjukdelsbehandling återställer en normal rörlighet emellan nackkotorna. Efter detta återgår nervsignaleringen till en normal intensitet, vilket medför att musklerna slappnar av.

Förebyggande åtgärder

Det bästa sättet att slippa smärtan och orörligheten som uppstår vid nackspärr är att tänka förebyggande. Några av de bästa sakerna som man själv kan göra är att motionera rent allmänt. Detta kan betyda en rejäl promenad varje dag, eventuellt också med stavar. Att se över arbetsplatsen kan vara effektivt, eftersom en felaktig arbetsställning kan påverka den enskilde heltidsanställda under 40 arbetstimmar varje vecka. Sitter man hela dagarna framför en dator, är det bra om man ställer sig upp och gör några enkla rörelser varje halvtimme. Dessa rörelser behöver inte ta längre tid än en till två minuter. Upplever man återkommande nackstelhet efter att ha sovit, kan det vara effektivt att se över sin sovställning. Även långvarig

psykisk stress kan vara orsak till återkommande nacksmärtor, eftersom den stressade oftast spänner nackmuskulaturen onormalt mycket utan att veta om det. I många fall kan man också förebygga besvären genom att besöka en certifierad massör och på så sätt få muskulaturen uppmjukad. Massage ger ju också en känsla av välbefinnande, vilket i sig är bra för den stressade själen.

Men när stelheten väl börjat är det oftast för sent med förebyggande åtgärder. Då är den kiropraktiska behandlingen nödvändig för att återställa funktionen och ta bort smärtan. Om/när patienten blivit symptomfri efter behandlingen kan man välja att avvakta vidare behandling. Visar det sig att besvären återkommer med viss frekvens kan kiropraktorbehandling i förebyggande syfte vara den effektivaste behandlingen. Många av våra patienter som förut haft återkommande nackstelhet och nackspärr besöker oss nu regelbundet, men med förhållandevis glest behandlingsintervall, för att ta bort mindre låsningar (även kallade fixeringar eller segmentella dysfunktioner) i nacken, innan de blir akuta. Hör av dig till oss om du är i farozonen!

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