

Diskbråck i halsryggen

Ett diskbråck innebär att disken tränger sig bakåt och påverkar närliggande nervrot vilket ibland kan ge smärta ut i arm eller skuldra. Endera buktar disken bakåt och ger en mekanisk retning av nervsystemet, eller så tränger sig disken inre kärna ut genom en spricka i disken och påverkar nervsystemet dels mekaniskt men även kemiskt, vanligen med inflammatorisk reaktion.

Varför får man diskbråck

Man kan inte tydligt säga att en specifik aktivitet ger diskbråck. Det är istället normala åldersförändringar som skapar möjlighet för diskbråcket att uppstå och det genetiska arvet styr i stor utsträckning utvecklandet av diskdegeneration. Vanligast uppträder diskbråck mellan 30-50 års ålder.

Degenerativa förändringar behöver inte ge några som helst symptom då de är en naturlig del av åldrandet. Man kan se ganska omfattande förändringar på MR (magnetkamera), även stora diskbråck, på en symptomfri individ. Av olika anledningar kan man dock utveckla nervsmärta till följd av degenerativa förändringar. Vissa individer upplever kraftig smärta av minimal nervpåverkan. Orsaken bedöms ibland vara inflammatorisk påverkan i nervroten. Detta går över med tiden men det kan ibland ta flera år. Risken att uppleva smärta till följd av degenerativa förändringar i ryggraden ökar mätbart av andra faktorer som träningsvanor, stress, ångest, nedstämdhet, sömnbrist eller oro.

Symptom

Diskbråck kan lite grovt delas upp i två kategorier. Hos några börjar det som stelhet och lite smärta i nacken som successivt utvecklas med smygande symptom i armarna, kanske smärta närmast axeln och mer domning pinnning i fingrarna. Symptomen är helt hanterbara men irriterande. Här har degenerativa förändringar successivt tagit plats och skapar viss retning i strukturerna. Musklerna spänns reflexmässigt och utgör en stor del av besvärsbilden, även de symptom som strålar ut i arm och skuldra. Besvären kan komma och gå under många år.

Vissa får istället en akut och mycket intensiv smärta i skuldra och arm. Man kan även känna försvagning och känselbortfall. Tillståndet kräver ofta omfattande medicinering. Prognosen är mycket god på dessa diskbråck. De flesta är återställda inom två månader. Tryck mot en frisk nervrot gör inte alltid ont. Om nerven däremot är inflammatoriskt retad ökar sannolikheten att smärtnivån stegras ordentligt. Om diskbråcket är centralt och stort kan förträngning av ryggmärgen uppstå med allvarligare symptom. Läs mer i informationsbladet "spinal stenosis i halsryggen"



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilispaprat.se

www.agilispaprat.se

© Martin Soudah 2023

Behandlingsmetoder

De allra flesta diskbråck läker ut av sig själva. Man brukar känna sig bättre efter ett par veckor och efter två till tre månader är de flesta besvärsfria.

Cirkulationsträning alltså fysisk aktivitet där du blir svettig under längre tid tycks ha god effekt på nervens förmåga att återhämta sig. Träna gärna 3-5ggr/vecka à 45 minuter med cykling, crosstrainer eller skogs promenader. Undvik aktivitet som innehåller stöt, studs, explosiv belastning och extrema ytterlägen.

Stabiliseringsträning har en utomordentligt god effekt på framförallt nacksmärtan som kan uppkomma i samband med diskbråck, såväl mekaniskt som muskulärt betingad. Det finns även tekniker för att mobilisera nerven och på så sätt minska nervsmärtan.

Medicinering är ofta nödvändig. Vanlig behandling att börja med är antiinflammatorisk medicin (NSAID) och paracetamol. Hjälper inte detta finns det en annan typ av läkemedel som är effektivare mot nervsmärtan men som man kan bli något trött av. Många vill undvika medicinering men man kan argumentera för att bieffekterna av långvarig smärta såsom sömnbrist, social isolering, fysisk inaktivitet, nedstämdhet/depression, lättirritabilitet, överväger bieffekterna av smärtstillande mediciner.

Manuell behandling såsom manipulationsbehandling eller stretch har ingen effekt på disken eller retningen av nerven. Däremot kan man få muskelkramper och triggerpunkter som strålar ut i arm och skuldra och på så sätt bidrar till ytterligare smärta. Dessa är behandlingsbara men risken finns att de återkommer om retningen av nervroten fortsätter.

Långvarig smärta ger ibland konsekvenser i form av psykiskt lidande vilket kan behöva hanteras av en psykolog eller i s.k. multimodalt smärtteam.

Kirurgi – sista utvägen

Om smärtan i armen inte visar tecken på att avta efter 2-3 månader och där man kan påvisa att det är nervroten som ger smärta kan bli aktuell för kirurgi. Vid mycket allvarlig smärta kan man välja att operera tidigare. Domning eller svaghet i armen blir i regel inte bättre efter operation och är därför inte en indikation för kirurgi. Syftet med kirurgi är att avlasta nervrötterna. Det finns olika typer kirurgiska tekniker för att operera diskbråck. Ingreppet som sker med hjälp av mikroskop kan göras både framifrån och bakifrån beroende på var trängseln sitter och hur utbredd den är. Ibland behöver friläggningen kompletteras med instrumentering och fusion (steloperation) för att stabilisera halsryggen.

Vid påverkan på ryggmärgen kan operation behöva utföras akut. Läs mer i informationsbladet "spinal stenosis i halsryggen".



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilisnaprapat.se

www.agilisnaprapat.se

© Martin Soudah 2023