

Nacksmärta och Nackspärr - Cervikalgi

Nackspärr, även kallat cervikalgi, innebär en mer eller mindre akut smärta som uppkommer i nedre delen av nacken, ibland med symptom ut mot skuldra eller arm.

Varför får man nackspärr

Man kan inte tydligt säga att en specifik aktivitet ger nackspärr. Orsakerna varierar med åldern. Barn kan drabbas av s.k. tortikollis i samband med svaljinfektioner. Unga vuxna individer kan drabbas i samband med överansträngning eller luftvägsinfektioner och med ökad ålder är det snarare åldersförändringar kanske i kombination med stress, terminalarbete eller dålig ergonomi som orsakar besvären. Orsaken kan som sagt variera och merparten av smärtan är manifesterad från muskulaturen. Det är sällan som ett akut smärttillstånd av detta slag kräver utredning med exempelvis magnetkameraundersökning.

Akuta smärttillstånd av detta slag utreds och behandlas med fördel av naprapat eller sjukgymnast.

Åldersförändringar - degeneration

Degenerativa förändringar är en naturlig del av åldrandet och behöver inte ge några som helst symptom. Med ökad ålder sker hos alla individer förändringar i både diskar och ryggradsleder vilket i hög ålder resulterar i att ryggraden stramas åt, lederna förstoras och diskarna sjunker ihop och buktar bakåt. En del ledband förtjockas. Detta är av godo då den ökade stelheten kompenserar för den åldersnormala försvagningen av muskulaturen.

Man kan se ganska omfattande förändringar på MR (magnetkamera), även stora diskbråck, på en symptomfri individ. Av olika anledningar kan man dock utveckla symptom till följd av degenerativa förändringar. Vissa individer upplever kraftig smärta av minimala åldersförändringar. Orsaken bedöms ibland vara inflammatorisk process. Detta går över med tiden men det kan ibland ta flera år. Risken att uppleva smärta till följd av degenerativa förändringar i ryggraden ökar påtagligt av andra faktorer som träningsvanor, ergonomi, stress, ångest, nedstämdhet, sömnbrist eller oro.

Symptom

Stelhelt i nacken och smärta är två huvudsymptom vid nackspärr. Från rörelseinskränkningar (låsningar) samt spända krampande muskler kan man uppleva smärta som strålar ut skuldror eller arm, s.k. refererad smärta. Refererad smärta kan vara intensiv och till sin karaktär svåra att skilja från nervsmärta. Muskelnerna vid skallbasen kan spänna sig så att man upplever huvudvärk, yrsel, illamående och tinnitus. Vid vridrörelser kan man få en mycket intensiv smärta vilket upplevs som gravt hämmande. Det kan vara svårt att hitta avlastande lägen och sömnen blir ofta störd.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilisnaprapat.se

www.agilisnaprapat.se

© Martin Soudah 2023

Behandlingsmetoder

Symptomen från en nackspärr klingar i princip allt av utan åtgärd. Men lika sannolikt är det att besvären återkommer om man inte åtgärdar grundorsakerna. Med rätt strategier kan man minska risken för återfall.

För de flesta individer räcker det med blandad träning där fokus ligger på cirkulationsökning, rörlighetsträning och lättare styrketräning. Vanliga jympapass räcker utmärkt. Man kan förvänta sig något ökade besvär under de första träningsveckorna. Hård styrketräning kan snarare öka den muskulära anspänningen på så sätt ha motsatt effekt.

Stabiliseringsträning är ett viktigt verktyg mot denna typ av nackproblematik, i synnerhet om man återfår besvären. Det finns inget standardiserat program. Träningen måste individanpassas och man behöver göra justeringar i träningen kontinuerligt eftersom besvären och funktionsnivån varierar från tid till annan. Träningen bör fokuseras på balans och koordination och man kan vara känslig för träning som innehåller moment med stötar, explosiv eller hög belastning eller extrema ytterlägen. En ryggspecialiserad naprapat ser snabbt i vilket skede du är och kan lotsa dig framåt mot en mer belastningstolerant nacke.

Manuell behandling kan vara en mycket effektiv behandlingsmetod mot nackspärr. Rörelseinskränkningar (låsningar) i nacke och brösttrygg ökar risken för okontrollerad muskelanspänning och därmed smärta. Manipulationsbehandling eller mobilisering har god effekt på detta tillstånd. Man kan till följd av långvarig muskelanspänning utveckla triggerpunkter som strålar ut i arm och skuldra och på så sätt bidrar till ytterligare smärta. Dessa är behandlingsbara men man bör kombinera behandlingen med muskelspecifika övningar.

Medicinering kan vara ett bra alternativ i akutfasen. Vanlig behandling att börja med är antiinflammatorisk medicin (NSAID) och paracetamol. I vissa fall kompletteras det med muskelavslappnande preparat. Många vill undvika medicinering men man kan argumentera för att bieffekterna hos de som drabbas av långvarig smärta överväger bieffekterna av smärtstillande mediciner. Exempel på bieffekt av långvarig smärta är sömnbrist, fysisk inaktivitet, nedstämdhet/depression, lättirritabilitet och social isolering. Starkare medicinering som opioider har sämre effekt på ospecifik ryggsmärta och bör därför undvikas.

Avslappningsövningar. Muskelspänningar kan utöver retningar från kotpelaren även skapas och upprätthållas genom stress, oro, ångest och inte minst bristande återhämtning. Det finns ett stort antal tekniker för att kontrollera anspänningen i kroppen- mindfulness, kroppsscanning, medicinsk yoga etc.

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

När ska man genomföra magnetkameraundersökning (MR)?

MR behövs i regel inte vid bedömning av nackspärr. Det är svårt att knyta förändringar man med ålderns rätt ser på MR till den nyligen uppkomna smärtan. Man kan i enstaka fall välja att göra MR för att utesluta andra tillstånd.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilsnaprapat.se

www.agilsnaprapat.se

© Martin Soudah 2023