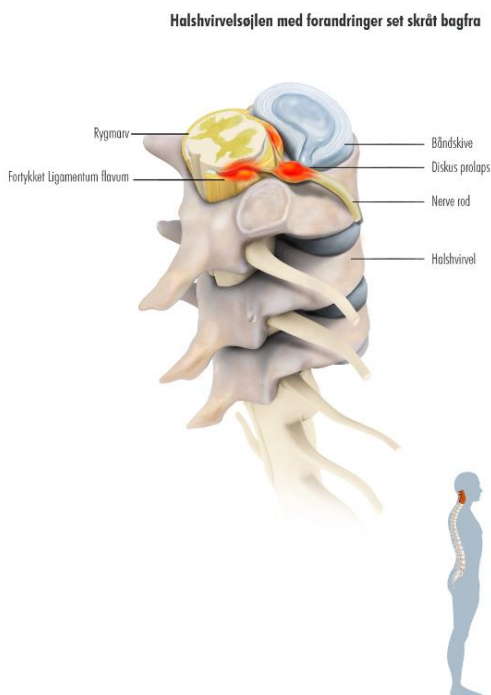


Diskusprolaps i nakken eller anden forsnævring af pladsen til nerverne

En diskusprolaps er en forandring af en bruskskive i ryggen, som ofte opstår pludseligt eller gradvist og kan irritere nerverne i nakken.



Om en diskusprolaps

I nakken er der 7 ryghvirvler. Mellem hvirvlerne er der en bruskskive, som kaldes en diskus. Bruskskiverne sørger for, at vi kan bevæge nakken. Mellem hver hvirvel er der åbninger, hvor nerverne til armene kommer ud.

Med alderen er det helt normalt, at bruskskiverne og knoglerne forandrer sig ved, at:

- bruskskiverne bliver tyndere
- bruskskiverne bliver mere stive

- der kan vokse mere knoglevæv på ryghvirvlerne.

Bruskskivens kerne er geléagtig. Noget af kernen kan komme ud, hvis der kommer en revne i brusk. Det kaldes for en diskusprolaps.

Forandringerne kan føre til, at nerverne til armen bliver irriterede. Arvelige forhold gør, at ryggen forandrer sig mere hos nogle mennesker end hos andre.

Symptomer

Der er forskellige symptomer på irriterede nerver i nakken. Det er ikke sikkert, at du oplever alle symptomer.

Almindelige symptomer på irriterede nerver i nakken:

- Smerter i nakken, som stråler ud i armen
- Smerter i armen, uden at du har ondt i nakken
- Ændringer i følesansen på huden
- Ubehagelige fornemmelser som fx brændende, stikkende, snurrende eller summende fornemmelser i arme eller hænder.
- Nedsat styrke i skulder, arm og/eller hånd, så du kan have svært ved at løfte armen eller holde fast om noget.
- Besvær med at styre arm(e) og/eller ben.

Du oplever ikke nødvendigvis alle ovenstående symptomer.

Rygcenter Syddanmark

Reager straks på særlige symptomer

Der er en række symptomer, som du skal være opmærksom på og reagere på straks. Kontakt os eller lægevagten, hvis du oplever disse symptomer:

- Lammelser i arme og/eller ben.
- Kraftig vandladningstrang og en følelse af, at det er svært at komme af med vandet.
- Unormalt stive bevægelser i arme og/eller ben. I armene går stivheden ud over de muskler, der bøjer armen, og i benene er det musklerne, der strækker benet.

Hvis du oplever disse symptomer, skal du altid reagere med det samme – også selvom dine smerter i armen eller benet forsvinder.

Hvis du har et eller flere af disse symptomer, skal du kontakte Rygcenter Syddanmark på 63 48 44 30. Uden for Rygcenter Syddanmarks åbningstider, skal du kontakte lægevagten.

Forløbet

Vi kan behandle tilstanden på forskellige måder. Først i forløbet kan du måske have behov for skånehensyn på arbejdet, at sygemelde dig og/eller være mindre aktiv i løbet af dagen.

Smerterne bliver bedre

De fleste, som har irriterede nerver i nakken, oplever bedring efter et stykke tid. Smerterne aftager typisk i løbet af nogle måneder.

Strategi for din behandling

Vi tilpasser behandlingen til dig og din situation. Vi ser på, hvad du kan holde til og hjælper dig med at finde frem til et passende niveau af aktivitet i din hverdag. Vi lægger en strategi for din behandling, som kan bestå af:

- midlertidig aflastning fra fysiske aktiviteter og belastninger, som forværrer eller vedligeholder smerterne
- øvelser eller bevægelser, som eventuelt kan lindre dine smerter
- smerteforståelse
- smertestillende medicin.

Strategien er meget effektiv og gør, at symptomerne ofte forsvinder over tid. Derfor behandler vi sjældent en diskusprolaps med en operation.

Når symptomerne aftager

Når symptomerne aftager, er det vigtigt, at du er mere aktiv og trapper ud af den smertestillende medicin i samarbejde med os eller egen læge. Vi vejleder dig i, hvordan du gradvist genoptager din dagligdag.

Hvis du har været sygemeldt, kan du have behov for at lægge en plan sammen med os eller din egen læge for din tilbagevenden til arbejde.

Manglende fremgang eller forværring

Du skal muligvis have en ny aftale hos os, hvis:

- du bliver ved med at være sygemeldt
- smerterne er uforandrede
- smerterne bliver værre.

Det kan i sjældne tilfælde være nødvendigt med en operation. Du må kontakte os i de første 2 måneder efter din seneste kontakt med os. Derefter skal du tale med din egen læge, som kan henvise dig på ny.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 13 00 (hverdage kl. 8-15)
