



Hjælp til

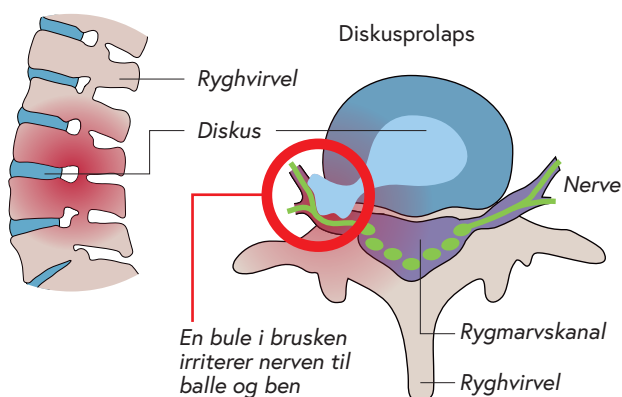
# Diskusprolaps og nerverods- påvirkning i lænden



## Hvad er der galt?

Nerverne, der går ud i benene, kan blive irriterede i lænden. Det hedder nerverodspåvirkning og kan skyldes en bule i brusken mellem to ryghvirvler (en diskusprolaps) eller andre forandringer omkring lændens led.

Begge dele er naturligt forekommende og kan irritere nerverne, uden at der er en bestemt udløsende årsag.



## Symptomer

De mest almindelige symptomer på en diskusprolaps er smerter og snurrende fornemmelser i benet eller ballen.

Der kan også være et område på benet, hvor du ikke kan mærke så meget, som du normalt kan.

Du kan også opleve, at benet ikke er så stærkt, som det plejer at være. Mange har også smerter i ryggen, men det er ikke altid tilfældet.

Smerterne kan være meget voldsomme den første tid og kan påvirke, hvor meget du kan bevæge dig, om du kan sove og selvfølgelig, hvordan dit humør er.

## Skal jeg skannes?

En skanning er almindeligvis ikke nødvendig for at finde ud af, om du har en diskusprolaps. Det er heller ikke nødvendigt, at du bliver skannet eller får taget røntgenbilleder for at vurdere, hvilken behandling, der er bedst. Kun, hvis der er tvivl om diagnosen, hvis du ikke har fået det bedre i løbet af 4-8 uger eller smerterne er meget voldsomme, skal du måske skannes.

## Hvordan kommer det til at gå?

Det er forskelligt fra person til person, hvordan det vil gå. Nogle kan have en normal hverdag, mens andre i starten vil have mange smerter og være meget begrænsede i dagligdagen.

Smerterne vil typisk blive mindre i løbet af nogle uger, og de fleste får det meget bedre i løbet af 3 måneder. Det kan dog ske, at smerterne ikke er helt væk efter 3 måneder. Nogle oplever problemer i mere end 1 år, men i de tilfælde er problemerne for det meste så milde, at man kan leve et normalt liv med arbejde og en aktiv fritid.

Langt de fleste skal ikke opereres. Men hvis symptomerne ikke bliver bedre, vil kiropraktoren senest efter 8 uger henvise til læge eller hospital, som kan vurdere, om du skal tilbydes operation.

## Hvad kan du selv gøre?

Det er vigtigt, at du er så aktiv som muligt. Hvis du har behov for at ligge ned, så gør det i korte perioder. Bevæg dig tit, så du holder kroppen i gang.

Bevægelser må godt gøre ondt, men bevægelser, som gør smerterne værre eller giver sovende fornemmelser i benet, skal du prøve at undgå. Det er ikke farligt at lave bevægelser, som giver smerter i benet, men det kan betyde, at helingen vil tage længere tid – ligesom hvis man bliver ved med at kradsse i et sår.

Gå på arbejde, så snart du kan, og hvis det ikke gør smerterne i ben eller balle værre – få eventuelt en aftale om kun at være på arbejde nogle få timer i starten.

## Bevæg dig tit, så du holder kroppen i gang

## Hvad er behandlingen?

En diskusprolaps heler naturligt – lidt på samme måde som et sår heler. Derfor vil der gå noget tid, inden smerterne forsvinder.

Første del af behandlingen er rådgivning om, hvad du kan gøre for, at smerterne ikke skal være for voldsomme. Det kan være stillinger eller bevægelser, der hjælper, og det kan være smertestillende medicin.

Kiropraktoren vurderer, om øvelser eller manuel behandling af led og muskler i ryggen vil kunne hjælpe. Behandlingen kan gøre smerterne mindre og hjælpe dig til at kunne bevæge dig bedre, mens vævet heler.

Når den værste påvirkning af nerverne er ovre, har du måske brug for hjælp til at genoptræne din ryg.

Sørg for at tale med kiropraktoren om alle de ting, du har spørgsmål til eller bekymringer om.

## Vær opmærksom på

I meget sjældne tilfælde kan påvirkningen af nerverne blive værre og kræve akut undersøgelse.

Kontakt læge, kiropraktor eller vagtlæge hvis du ...

- ikke kan mærke, når du skal tisse eller på anden måde ikke kan kontrollere din vandladning eller afføring
- er følelsesløs i skridtet, og det fx ikke føles normalt, når du vasker og tørrer dig
- mister kraft i benet (ikke kan gå på tæer eller hæle eller ikke kan lave en knæbøjning).



## Et Forløb til dig

Kiropraktoren har 6 års uddannelse fra universitetet og er specialist i ryg sygdomme som fx nerverodspåvirkning og diskusprolaps. Derfor giver det offentlige et særligt højt tilskud til et pakkeforløb til disse sygdomme.

Forløbet består af en grundig førstegangsundersøgelse og 3 faste statuskonsultationer. Desuden er der særligt tilskud til øvrige behandlinger i forløbet

Forløbet giver dig ro og tryghed. Kiropraktoren hjælper dig med smerterne, vejleder dig og holder øje med symptomer og faresignaler.

Vær endelig i kontakt med din læge undervejs i forløbet, hvis du synes, du har brug for det. Det er dog ikke noget, du behøver. Kiropraktoren orienterer lægen og vil henvise dig til hospital, læge eller anden specialist, hvis det bliver nødvendigt.



### Undersøgelse og diagnose

Hos kiropraktoren får du stillet en diagnose efter en grundig undersøgelse. Kiropraktoren kan foretage røntgenundersøgelse eller henvise til skanning, hvis det er nødvendigt.



### Behandling

Kiropraktoren kan tilbyde behandling, der fremmer bevægelighed og funktion.



### Opfølgning

Kiropraktoren holder øje med tilstanden og kan henvise til hospital eller anden behandler, hvis det bliver nødvendigt.



### Information og vejledning

Rådgivning kan gøre det nemmere at leve et så normalt liv som muligt og måske forebygge, at smerterne kommer igen.



### Smertehåndtering

Kiropraktoren kan vejlede og vise, hvad du kan gøre ved smerterne.



### Kommunikation

Kiropraktoren skriver til din læge om forløbet.



### Genoptræning

Kiropraktoren hjælper med gode råd til din hverdag og træning, så din ryg kan blive så stærk som mulig. Det kan forebygge, at smerterne vender tilbage.

