

# DANOS NAPRAPATI

## Exempel på besvär vi behandlar

### ARM

Musarm  
Tennisarmbåge  
Golfarmbåge  
Carpaltunnelsyndrom  
Ytlig axelvärk  
*Frozen shoulder* (kapsulit)  
Inklämningssyndrom  
Kalkaxel

### HÖFT

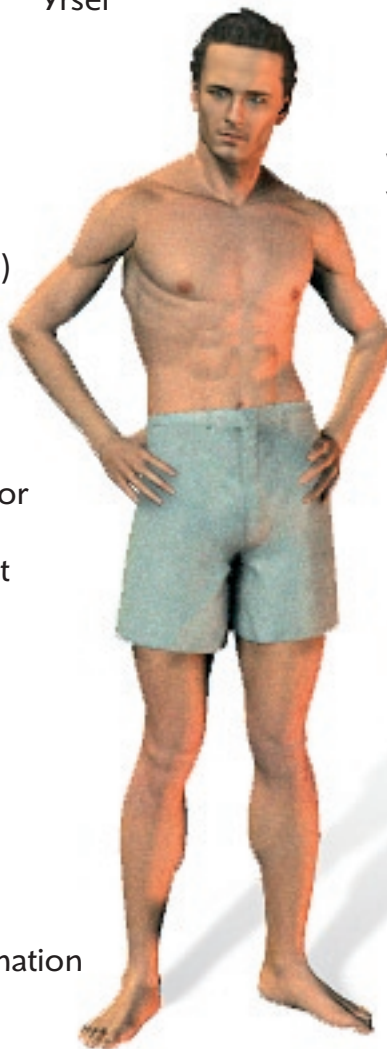
Gångsmärtor  
Värk  
Trochanterit

### FOT

Stukning  
Hälseneinflammation  
Hälsporre  
Plantarfascit

### HUVUD

Spänningshuvudvärk  
Ansiktssmärta  
Yrsel



### NACKE

Nackspärr  
Whiplash (pisksnärtskada)  
Värk/trötthet

### RYGG

Ryggskott (akut lumbago)  
Stelhet  
Diskbräck

### BEN

Knäledsartros  
Hopparknä  
Löparknä  
Muskelfästesskador  
Benhinneinflammation  
Ledbandskador  
Korsbandskador  
Meniskskador  
Ischias  
Falsk ischias

Detaljerad information på  
efterföljande sidor -->

# HUVUD

## **Spänningshuvudvärk**

Denna typ av huvudvärk uppstår ofta i käkarna eller tinningarna men kan även kännas i pannan, hjässan eller nacken. Smärtan uppstår vanligtvis i episoder och kan vara från några timmar till flera dygn. Orsaken till att smärtan uppstår är i oftast stress, överbelastning och tandgnisslande. Musklerna kring nacke, axlar och käkparti blir då spända och stela, vilket resulterar i knutar som i sin tur ger upphov till strålningssmärta upp i huvudet. I samband med behandling bör man se över felaktiga arbetsställningar, överväga bettskena eller påbörja stresshantering.

## **Ansiktssmärta**

Triggerpunkter i muskulaturen kring ansiktet och nacken orsakar ofta ansiktssmärta. När smärtan uppstår i samband med förlamning handlar det ofta om en neurologisk skada, då neurolog måste kontaktas.

## **Yrsel**

Yrsel kan upplevas antingen som när man åkt karusell (nautisk yrsel) eller kortvarigt när man lägger sig ned (lägesyrsel). Dessa former av yrsel kan orsakas av låsningar i övre nacklederna samt triggerpunkter i muskulaturen kring hals och nacke.

# NACKE

## **Nackspärr**

Detta är ett akut smärttillstånd som ofta orskas av en statisk felbelastning eller att man suttit i drag. Nackspärr yttrar sig ofta som huggsmärta och uppstår ofta p g a dåligt huvudläge. Det rör sig ofta om att man legat med huvudet fel under natten vilket man märker först när man vaknar på morgonen. Oavsett orsak drar musklerna ihop sig, vilket orsakar minskad cirkulation. När musklerna krampar sig leder detta till en låsning i kotpelaren samt muskelknutar. De som drabbas har svårt att röra på huvudet.

## **Whiplash (pisksnärtskada)**

Denna skada orsakas av våld mot huvud eller nacke, oftast i samband med bilolyckor. Skadan uppstår när huvudet piskas åt ett håll och sedan tillbaka med full kraft, som när man snärtar en piska. Whiplash medför skador på ledband och muskler men kan ibland även orsaka frakturer på kotor. Smärtan i huvud och nacke ackompanjeras ofta av huvudvärk, yrsel, illamående och i vissa fall också känselbortfall eller stickningar i armen och handen. Symtomen uppstår ofta först flera år efter olyckan inträffat.

## **Värk/trötthet**

När man överbelastar vissa muskler med ensidiga rörelser, monotont arbete eller statiskt kontorsarbete uppstår ofta muskelknutar och ömmande muskler.

# ARM

## Musarm

När det uppstår triggerpunkter i axel och arm uppstår det som i folkmun kallas ”musarm”. Syndromet är uppkallat efter datoranvändare som belastar ena armen vid överdriven användning av datormus. De små, upprepade rörelserna och låsta arbetsställningen sliter hårt på muskler och senor. Vanliga symtom är molande smärta i musklerna runt nacke, skuldra, axel och armen samt domningar, stickningar, kalla fingrar, känselbortfall, ömhet och muskelsvaghet. I Sverige lider över en miljon datoranvändare av musarm. Vid behandling rättas felställningar till i nackens kotor, axelleden och armbågsleden. Omkringliggande muskulatur behandlas också. Förbättrad arbetsställning är ett måste för att kunna stärka och stabilisera området. Den som drabbats av musarm bör tänka på att avlasta axlar, armar och handleder på arbetsplatsen. Viktigast är att man har rätt höjd på arbetsbordet, tar pauser, varierar sina arbetsuppgifter samt använder tangentbord istället för datormusen när detta är möjligt.

## Tennisarmbåge

När muskelfästet på armbågens utsida blir överansträngt uppstår en inflammation och man får ont vid belastning eller vid rörelser som att t. ex. skruva skruvmejsel. Besvären uppstår ofta genom upprepade, ensidiga rörelser av handleden, t. ex. användning av hammare eller målarpensel. Trots att personer som aldrig spelar tennis drabbas oftare än tennisspelare kallas tillståndet tennisarmbåge av tradition. Smärtan upplevs främst i armbågen men kan även stråla ned mot handleden. Armen kan kännas stel och svag, vilket innebär problem för hantverkare. En del får ont även när de vilar och kan drabbas av störd nattsömn. Tennisarmbåge är vanligare hos kvinnor än män och drabbar oftast personer över 40 år. Inflammationen går över när bristningarna i bindväven läker. Tillståndet kan behandlas med ljudvågor.

## Golfarmbåge

Vid överdrivet greppande, t. ex. vid mycket golfspel, kan det uppstå smärta på insidan av armbågen. Detta orsakas av att fingrarnas och handens böjarmuskler är påverkade. Det gör oftast ont när man greppar något men inte när man vilar.

## Carpaltunnelsyndrom

Detta syndrom uppstår när en nerv i handleden kommit i kläm. Syndromet uppstår ofta i samband med inflammation kring musklerna, efter handledsbrott eller vid slutet av en graviditet.

## Ytlig axelvärk

Smärta i axlar beror ofta på felaktig arbetställning eller statiskt/monotont arbete. Triggerpunkter behandlas i samband med massage och specifika stretching övningar.

## Frozen shoulder (kapsulit)

En s k frusen skuldra är ett obehagligt smärttillstånd som läker mycket långsamt. Det drabbar i regel personer över 50 år men diabetiker kan drabbas redan vid 40 års ålder. Besvären börjar ofta med en långsamt tilltagande rörelseinskränkning i axelleden. Smärtan kommer smygande och besvären utvecklas under flera månader. Ibland kan det ta upp till ett år och axelleden känns allt mer stel och öm. Smärtan tilltar långsamt, framförallt nattetid och man får svårt att sova på den onda sidan. Det blir svårt att få på sig rocken. Behandlingen tar tid och är

smärtsam men det rör sig inte om någon ledsjukdom, utan endast en skrupning av skulderledens kapsel. Smärtan beror på att senorna i rotatorkuffen blivit stela. För att bli bra krävs det både fysikaliska behandlingar och ett hemträningsprogram samt flitig stretching och gymnastik i 6–12 månader innan axeln läkt helt. Hos diabetiker kan läkningsprocessen ta upp till 2 år. Därefter måste man börja röra sig mer, annars återkommer besvären. Ibland kan rörelseomfånget inte alltid återställas helt, men smärtan försvinner och lederna rör sig normalt.

### **Inklämningssyndrom**

När muskelsenan i axeln blir inklämd uppstår en kraftig smärta i skuldran vid lyft av armen framåt utåt sidan. Senan blir irriterad och svullen och man får svårt att sova p g a smärtan. Risken för inklämning ökar om axeln utsätts för hög belastning eller upprepade rörelser ovan axelhöjd. Hos unga idrottsutövare kan överbelastning innebära att senan förtjockas samt att slemsäcken blir inflammerad och förtjockad av ärrvävnad. Syndromet kan också bero på obalans i rotatorkuffens muskler eller begränsat utrymme i skulderbladsutskottet. Rehabiliteringen tar 3–6 månader.

### **Kalkaxel**

När en slemsäck eller vävnad runt en sena blir förkalkad uppstår det plötslig, svår smärta i axeln. Dessa förkalkningar syns ofta på röntgen.

# RYGG

## Ryggskott (akut lumbago)

Ryggskott drabbar lika ofta unga som äldre och innebär smärta i nedre delen av ryggen (ländryggen) och att ryggen ”låser sig”. Värken kommer ofta plötsligt med smärtor från muskler, kotleder, diskar och ledband. Ibland strålar värken ned över höfter. När akuta huggsmärtor uppstår beror det ofta på kotledslåsningar och muskelkramper i ländryggen till följd av överansträngning eller felaktiga lyft (vridande rörelser). Många gånger uppstår ryggskott dagen efter att fysiskt arbete gjorts. Det smäller då till när man t. ex. knyter skorna. Ryggskott är i regel inget farligt, utan en indikation att man är inte tillräckligt stark i ryggen. Ibland kan det bero på kotdefekter, men oftast beror ryggskott på att musklerna spänt sig i samband med låsningar mellan ryggkotorna. Röntgen visar oftast ingenting. Smärtan upplevs som huggande men kan också vara en diffus värk som tilltar. I de flesta fall kan man inte räta på kroppen alls och de flesta rörelser gör ont, i synnerhet framåtböjning och sittande. När smärta börjar släppa är det viktigt att hålla igång och undvika stillasittande. Man ska absolut inte vrida kroppen samtidigt som man lyfter något. Promenad, stavgång, cykling och simning är att rekommendera även om det gör lite ont. Smärtan kan gå över efter några dagar eller ta ett par veckor. Vid kraftigt ryggskott kan det göra ont att nysa eller andas djupt. Akuta ryggskott behandlas med manipulation och bör även efterbehandlas med stretching och muskelterapi. För att utesluta diskbråck utförs särskilda neurologiska tester.

## Stelhet

Värk och stelhet i ryggen beror ofta på låsningar i ryggens leder kombinerat med muskelspänningar. Behandling omfattar massage, stretching samt behandling av leder och triggerpunkter .

## Diskbråck

Ett diskbråck är en spricka/bristning i en av diskerna i ryggraden. En disk är en broskskiva som ligger mellan kotorna och fungerar som stötdämpare för ryggen. Diskbråck kan uppstå utan anledning eller orsakas av tunga lyft, ofta i kombination med vridningar. De är ofta mycket smärtsamma eftersom disken buktar ut och kan trycka mot ryggmärgen eller nervrötterna i ryggradskanalen. Diskbråck uppstår oftast i ländryggen eftersom den tar upp största belastningen av kroppens vikt. Diskbråck börjar ofta som en molande värk i ryggen följt av en skärande smärta som strålar ned i benet. Foten kan även domna av och bli försvagad. Ibland måste besvären opereras.

# HÖFT

## **Gångsmärtor**

Förslitningar i höftleden leder ofta till att man får ont långt inne i ljumsken när man går. Detta kallas artros och kan diagnostiseras med manuella tester som i sin tur kan säkerställas med hjälp av röntgen. Vid artros kan stelheten minskas till viss del. Ibland kan smärtor i höften bero endast på inflammation i muskelfästen i höftleden.

## **Värk**

Värk i eller omkring höftleden kan bero på spända sätesmuskler eller stramande muskler i ländryggen. Ofta beror smärta på felbelastning vid arbete eller idrott.

## **Trochanterit**

Detta är en inflammation högt upp på lårbenet (runt Trochanter major). Inflammationen orsakas av utslitet höftledsbrosk, snedbelastning av fot och knäleder eller att man ramlat. Det känns ofta obehagligt när man ligger på sidan och smärtsamt när man går i trappor eller springer. Trochanterit leder ofta en inflammation kring slemsäckarna i höften, s k bursit.

# BEN

## **Knäledsartros**

I regel börjar man känna av denna artros när man går i trappor. Man drabbas av stelhet och det gör även ont när man vilar. Om rätt behandling inte sätts in tilltar smärtorna och knät blir allt mer instabilt.

## **Hopparknä**

Denna skada uppstår vanligtvis hos höjd- och längdhoppare samt utövare av basket och andra idrotter där knät belastas hårt, t. ex. tyngdlyftning. Även löpare som springer i nedförsbacke kan drabbas. Smärtan känns nedanför knäskålen, framför allt i samband med ansträngning. Skadan uppstår ofta p g a överansträngning och beror på en bristning av knäskålssensans fäste och kallas även Patella apex syndrom. Symtomen kan variera beroende på bristningens storlek. Skadan märks i regel inte förrän det har blivit en ordentlig inflammation i området och det är därför viktigt att söka behandling om man får ont i början av löpningen och efteråt. Om man fortsätter träna kommer skadan att förvärras och risken finns att man inte kan träna alls och t.o.m. får svårt att gå. Tillståndet kan behandlas med ljudvågor

## **Löparknä**

Idrottare som löptränar mycket på asfalt kan drabbas av en irritation i senstråket på utsidan av knäleden. Smärtan brukar uppstå efter en stunds löpning, varefter den ökar successivt. Smärtan försvinner tillfälligt om man vilar, men återkommer om man börjar springa igen. Löpning i utförsbackar ökar besvären. Orsaker till löparknä kan vara att man har olika långa ben eller en felställning i fotleden (t. ex. en accentuerad pronation). Elastiskt knäbandage och formgjutna fotbäddar rekommenderas som ett komplement till behandling med interferensström i kombination med stretching eller ljudvågor. Tillståndet kan behandlas med ljudvågor

## **Muskelfästesskador**

Vid ensidig överansträngning brister delar av muskelfästet, varpå ärrbildningar uppstår som kan göra ont i samband med belastning.

## **Benhinneinflammation (medialt tibiasyndrom)**

När ömhet och smärta uppstår på insidan och framsidan av skenbenet tyder det på benhinneinflammation. Smärta kan även uppstå på utsidan och t.o.m. i knät. Ibland kan en lätt svullnad ses på underbenets insida. Orsaken är vanligtvis överdriven eller felaktig löp-/hoppträning, bristfällig stretching, byte av underlag, ändring i träningsintensitet eller olämpliga skor/pjäxor. Benhinnebesvär kan även bero på tållöpning, överpronation, höga eller låga fotvalv, benlängdskillnad. Vila rekommenderas till dess att ömheten försvinner kombinerat med behandling. De flesta blir helt besvärsfria. Därefter krävs förebyggande träning och man bör ev. skaffa korrigerande skor för att förhindra överpronation. Tillståndet kan behandlas med ljudvågor

## **Meniskskador**

Menisken består av två halvmåneformade broskskivor som agerar som stötdämpare i knäleden. Det är vanligare att det uppstår skada på den inre menisken än på den yttre. Meniskskada uppstår oftast vid vridvåld mot knäleden, t. ex. vid tacklingar eller översträckning av knäleden när den är böjd. Ett vanligt symptom är att knäleden låser sig efter att man har suttit på knä. Ibland upplever man smärta vid belastning och i vissa fall kan även en svullnad



synas kring knäleden. Meniskskador kan även uppstå i kombination med skada på ledband och korsband. Det finns ingen standardbehandling för meniskskada. Ofta utförs en titthålsundersökning för att utreda om skadan ska opereras.

### **Ledbandsskador**

Knäleden skyddas och stabiliseras av flera ledband för att förhindra översträckning, både i sidled samt framåt och bakåt. Inom idrotter där kollisioner och tacklingar förekommer samt sporter som t.ex. skidåkning är det vanligt att ledbanden i knät skadas eller blir uttöjda. Ledbandsskada kännetecknas av att man får rejält ont i och omkring knäleden samtidigt som det känns ostadigt när man försöker belasta knät. Man har även svårt att gå. Röntgenbilder brukar inte visa något eftersom man inte kan se ledband på röntgenbilder. I lätta fall räcker det med ett stödförband medan det kan krävas en skena på knät i 5–6 veckor som förhindrar rörelser i sidled. Det är viktigt att man väntar tills knät är helt oömt och stabilt innan man återupptar någon som helst form av träning. Uppträning sker under uppsikt med sträckt knä och gummiband.

### **Korsbandsskador**

I knät finns det två korsband som säkrar stabiliteten i knät tillsammans med menisken och ledbanden. Det ena korsbandet finns på framsidan och det andra på baksidan av knät. Vid sträckning av något av dessa korsband blir knät instabilt. Sträckning sker oftast i samband med en plötslig vridningsrörelse. Skador på det främre korsbandet uppstår oftast i idrottssammanhang medan skador på det bakre endast brukar uppstå vid trafikskada. Skador på främre korsbandet uppstår oftast inom idrott, i synnerhet skidåkning, badminton och fotboll. I regel känner man en smäll i knät, följt av smärtor. Knät svullnar upp och det gör ont i knät i flera dagar/veckor. Därefter känns knät instabilt (att det ger efter), vilket i sin tur kan ge upphov till miniskkada. Om korsbandsskadan är kombinerad med meniskskada eller ledbandsskada kan det vara nödvändigt med en artroskopi (titthålsundersökning).

### **Ischias**

Att ”ha ischias” innebär att man har ont längs med ischiasnerven ner i benet, men det kan ha flera orsaker. Ischiasnerven utmynnar från ländryggen. Vid äkta ischias utsätts nerven för tryck vid roten eller blir inflammerad uppstår en utstrålade smärta i utsidan av benet ofta ända ner till foten. Trycket på nerven orsakas ofta av ett diskbråck och gör att nerven svullnar upp. Man får svårt att gå och nattsömnen blir störd. Om besvären inte åtgärdas så att trycket på nerven minskar uppstår muskelsvaghet i låret och vaden samt känselbortfall, domningar och nedsatta reflexer. Efter behandling upplever de flesta patienter en markant förbättring. Rehabiliteringstid beror mycket på besvärens omfattning och hur länge man haft dem. Trots att ischias praktiskt taget räknas som en folksjukdom är det fel att tro att det är något man måste acceptera. Besvären går för det mesta att bota eller åtminstone lindra avsevärt.

### **Falsk ischias**

Falsk ischias gör ofta minst lika ont som äkta ischias, men kallas ”falsk” pga att besvären inte orsakats av ett diskbråck. En vanlig orsak är en sublaxation, dvs en led i ryggen som för sig felaktigt och påverkar nerven. Smärtan utstrålar sällan nedanför knät och varken muskelsvaghet eller känselbortfall brukar uppstå. Andra orsaker kan vara låsningar i bäckenet eller ryggraden, strama eller spända sätesmuskler som bildar triggerpunkter, förkortad piriformismuskel, benlängdsskillnad eller att man har sned belastning vid sittande (det kan räcka med trycket från en tjock plånbok i bakfickan). Det räcker vanligtvis inte med stretchande, utan det krävs behandling. Symtomen kan komma periodvis – man kan vara helt besvärsfri en tid för att sedan få ett återfall, men i regel krävs det någon utlösande faktor, t.ex. att man suttit för länge.

# FOT

## Stukning

När fotleden stukats innebär det att ledband vid vristen blivit uttänjda och därmed skadat. Fotleden och även foten svullnar då upp, vilket gör ont och inskränker rörligheten i fotleden. Ibland kan man vara tvungen att avlasta foten med hjälp av kryckor. Man ska då helst försöka gå så normalt som möjligt och endast åta kryckorna avlasta foten. Man kan med fördel linda foten dagtid med en elastisk linda, men var försiktig så att foten inte svullnar. Man kan även försöka ha foten i högläge så ofta som möjligt och vicka på tårna/foten fram och tillbaka så ofta som möjligt. När man väl kan stå på foten igen är det viktigt att träna upp balansen och muskelstyrkan runt fotleden igen. Man kan då träna på att stå på ett ben i några minuter varje dag eller använda balansbräda. Sjukgymnastik rekommenderas

## Hälseneinflammation

Detta är en överbelastningsskada som framför allt uppstår inom idrotter där det förekommer mycket löpning och hopp. Det förekommer ofta i samband med ökad träning, förändring av underlag eller olämpliga skor. Ibland kan man höra krasande ljud när man rör på foten. I regel har man inte ont när man vilar, utan endast efter ett träningspass när man har belastat senan. Vid rehabilitering är det viktigt att minska träningsmängden, skaffa korrigerande skoinlägg och att få behandling i tidigt skede. Efter träning kan man massera is över hälsenas område och därefter spola hett vatten över området för att öka cirkulationen (kan upprepas 2 ggr). Tillståndet kan även behandlas med ljudvågor

## Hälsporre

Hälsporre uppstår pga överbelastning av fotsulan och hälen. Den vanligaste orsaken är att fettvävnaden som finns i hälbenet har överbelastats eller trampats ned och därmed förminskats. Efter hand utvecklas det ett kalkhorn på hälen, en så kallad hälsporre. Hälsporre leder till att senfästet där flexorsenan fäster lätt blir inflammerat. Smärtan kommer ofta plötsligt och man har stora besvär att belasta foten. Det gör ont under trampdynan i hälen och i många fall gör det mer ont på morgonen. Ofta utvecklas hälsporre efter lång tid och förekommer hos personer som går länge på hårda golv med platta skor. Det kan ta lång tid innan stötdämpningen under foten är återställd och under tiden bör man undvika att gå barfota inomhus. Man bör också använda skor med mjuk sula och en klack på 2–3 cm, helst ortopediska med mjuk häl. Man kan även använda hälinlägg i silikon. Tillståndet kan behandlas med ljudvågor

## Plantarfascit

Detta är en inflammation i senspegeln, en överbelastningsskada på undersidan av foten. Det kan bl.a. orsakas av stram vadmuskulatur, olämpliga skor eller överbelastning av fötterna (t. ex. vid löpträning). Personer med ovanligt höga eller låga fotvalv drabbas mycket ofta av plantarfascit. Smärtan kommer ofta smygande och kännetecknas av smärta under hälen när man går, står eller springer. Smärtan kan sträcka sig från mitten av fotvalvet till bakre delen av vristen. Smärtan är ofta värst första steget på morgonen. Tillståndet kan behandlas med ljudvågor.