

HEILSA

Koyrilsbrestur - tann ósjónliga líðingin

Koyrilsbrestur stendst ofta av máttmiklum vøddaspenningum sum likamsverja, tá tú eitt nú gerst partur av bilóhappi. Tá høvur títt verður kastað aftur og fram, vilja nervarefleksini gera alt, sum ber til, fyri at umgangast hættisligu rørslurnar. Vøddar í nakka og hálsi gerast spentir í royndini at byrgja upp fyri skaðum á háls, liðbond og spengur. Hetta er soleiðis ein verndarmekanismi í sjálvum óhappinum. Í summum førum loysa vøddarnir seg upp aftur av sær sjálvum, tá vandin er av. Men, í øðrum førum skulu viðgerðir til fyri at loysa upp aftur vøddarnar, soleiðis at sleppast kann undan pínu. Koyrilsbrestur kann eisini standast av stoyti undir ítrótti og ymiskum øðrum venjingum og aktivitetum.

Kelda: www.sundhedsguiden.dk



Koyrilsbrestur kann geva kroniska høvuðpínu

– Tað er ein myta, at skaðar eftir koyrilsbrest ikki kunnu viðgerast. Tí er skilagott at søkja sær hjálp, um mistanki er um skaða av koyrilsbresti, sigur kiropaktorurin og granskarin, Lars Uhrenholt

Vilmund Jacobsen

Tú ert á veg til arbeiðis ein púra vanligan dag í bili. Sum bilførari stendur tú av tilvild sum seinasti bilur í bilrøðini til ferðsluljósið. Hetta er júst sama dag – og í somu løtu – sum ein annar bilførari, ið kemur frá aðrari síðu, ikki gáar eftir reyða ljósinum og er ov seinur at minka um ferðina. Eftir fáum sekundum ert tú við í bilóhappi, sum gevur tær pínu, ið varar restina av lívi tínum.

Nakkapína og høvuðpína eru mest vanligu avleiðingarnar av einum koyrilsbresti, men tú kanst dragast við fleiri líknandi pínum, tá tú ert vorðin raktur.

Fólk, sum eru rakt av koyrilsbresti, siga frá pínu í rygginum, pínu og órógv í ørmum og beinum, troyttleika, sjónórógvi, tinnitus, ørils, hugsavningartrupulleikum og svøvnrupulleikum.

Skaðar eftir koyrilsbrest kunnu vera ógvuliga ymiskir, og nøkur av sjúkueyðkennunum kunnu eisini

umskarast við aðrar sjúkugreiningar.

Ákoyrdur aftanífrá

– Eyðkent fyri koyrilsbrest er, at tú verður ákoyrdur aftanífrá, samstundis sum ein yvirføring av megi frá stoytinum endar í nakkanum á tí, sum er í bilinum. Út yvir pínu í nakkanum, er høvuðpína mest vanligu sjúkueyðkenni, og her kann talan vera um fleiri sløg av høvuðpínu.

Tað sigur Lars Uhrenholt, sum er praktiserandi kiropaktor og granskari í koyrilsbresti við Århuus Universitetssjúkrahús.

Skaði av koyrilsbresti hevur ikki sína egnu sjúkukoto í skrásetingini hjá WHO, Heimsheilsustovninum, men verður ofta lagdur undir sjúkueyðkenningarkotuna “dorsio columna cervicalis”, sum á danskum merkir “forvridning af halshvirvelsøjlen”.

– Hetta er ein ógvuliga lítið ítøkilig sundurgreining av sjúkueyðkenninum, og tí er eisini trupult at arbeiða við koyrilsbresti í praksis. Harafturat siggja vit ofta, tá aðrir skaðar eru í samband við ferðsluóhapp, at skaðin við koyrilsbresti ofta ikki verður staðfestur ítøkiliga.

Lars Uhrenholt vísir á, at tá nøkur av sjúkueyðkennunum við koyrilsbresti umskarast við aðrar skaðar, kann tað eisini vera trupult at gera av, hvaðani pínan stavar.

Koyrilsbrestur kann viðgerast

Kiropaktorurin og granskarin sigur, at ein ítøkilig og útgreinað klinisk staðfesting er týðningarmikil, og tí mælir hann til, at sjúklingar, sum kunnu hugsast at hava verið fyri koyrilsbresti, verða gjølliga kannaðir.



Ymisk tøl eru fyri, hvussu mong árliga vera rakt av koyrilsbresti, og hvussu mong eftirfylgjandi fáa varandi mein av hesum 2003 til 2011 og fevndi um tilsamans 2.594 børn og ung í aldrinum 1-17 ár

– Tað er ein myta, at skaðar eftir koyrilsbrest ikki kunnu viðgerast. Tí er skilagott at søkja sær hjálp, um mistanki er um skaða av hesum.

Lars Uhrenholt vísir á, at bæði lækni og kiropaktorur hava førleikar, sum skulu til fyri at eyðmerkja, staðfesta og viðgera koyrilsbrest.

– Pinulinnandi heilivágur, hvíld og kuldi á rakta økið á kroppinum er ofta akutta viðgerðin. Tað er eisini týðningarmikið at hava í huga at varðveita mobilitetin í liðunum, eins og tað er týðningarmikið skjótast gjørligt at koma í viðgerð.

Hann vísir á, at lækni kann hjálpa við pinulinnandi heilivági, og kiropaktorurin kann tryggja, at liðirnir eru væl í gongd, at vøddarnir eru avslappaðir, og kiropaktorurin kann eisini greiða ítøkiliga frá um koyrilsbrest.

– Sjúklingurin kann eisini hava tørv á vegleiðing og venjingum, og her kann vera skilagott at samstarva við ein fysioterapeut um venjing av nakka og ryggi í samband við skaðan.

Lars sigur, at í fleiri førum fæst besta úrslitið við einum tvørfakligum samstarvi um viðgerð – ofta við kiropaktorinum ella læknanum sum samskipara.

– Tað kann tó krevja nógv av sjúklinginum regluliga at skula hava við fleiri viðgerðarar at gera, men tað loysir seg, heldur hann.

Skjót viðgerð

Besta úrslitið sæst hjá teimum, sum koma skjótt í viðgerð. Hetta hevur eisini sínar fyrimunir sum dokumentation fyri gongdina frá tí, at bilóhappið hendi. Hetta kann eisini

gera tað lættari fyri tryggingarfeløg at meta ítøkiliga um skaðar í samband við møguligt endurgjald.

Ymisk tøl eru fyri, hvussu mong árliga vera rakt av koyrilsbresti, og hvussu mong eftirfylgjandi fáa varandi mein.

Nýggjari altjóða gransking vísir, at hvørt ár eru umleið 15.000 nýggir tilburðir við koyrilsbresti í Danmark, harav 30-40% framhaldandi hava pínu eitt ár seinna – og eini 15% av hesum hava niðursett arbeiðsevni í meira enn eitt ár eftir tilburðin.

– Nøkur halda, at sjúklingar, ið hava verið fyri koyrilsbresti, bara skulu “liva sum teir plaga”, og at pínan – av sær sjálvum – nokk skal linna, sum tíðin gongur. Men, tað er einki, sum bendir á hetta. Hinvegin vísir tað seg, at ein tíðliga staðfesting av skaðanum, vegleiðing og viðkomandi tvørfaklig viðgerð hevur týðning fyri gongdina hjá sjúklinginum. Tað finst eingin “besta viðgerð”, tá talan ofta er um ymiskar fjøltýddar trupulleikar, ið standast av koyrilsbresti.

Miðjast skal eftir heilsubót

Lars Uhrenholt sigur, at tað er týðningarmikið at tryggja eina gjølliga kanning, sum verður fylgd upp av viðkomandi viðgerðum við sjúklinginum í miðdeplinum.

– Miðjast skal eftir heilsubót um økt virkni í liðum og vøddum, linnan av pínu, tryggjan av likamligari orku og virkni. Í tann mun, tað ber til, skal sjúklingurin haldast til sín vanligu gerandisdag og roynt skal vera at umgangast langar sjúkrameldingar, sigur kiropaktorurin og granskarin í koyrilsbresti.

Kelda: www.helse.dk



Lars Uhrenholt er praktiserandi kiropaktorur og granskari í koyrilsbresti við Århuus Universitetssjúkrahús