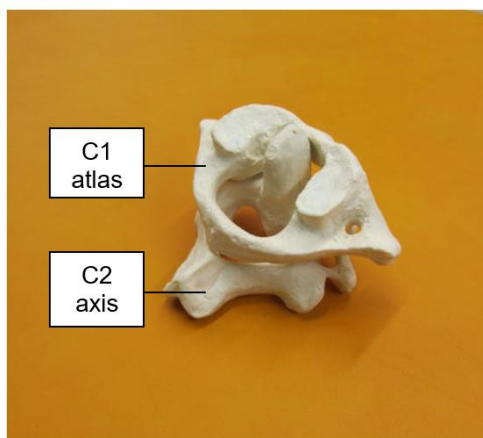
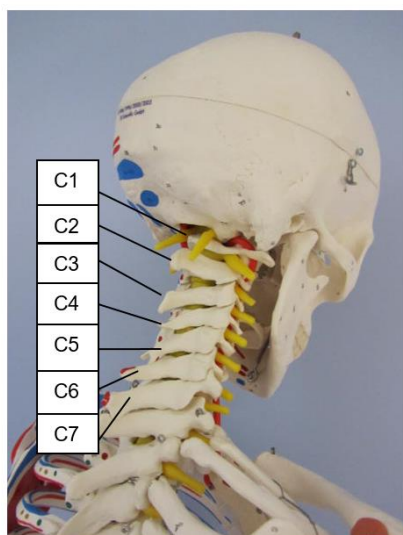


Reumatiska förändringar i halsryggen

Syftet med den här anvisningen är att ge information om de förändringar som ledgångsreumatism orsakar i halsryggen och om egenvårdsmetoderna vid atlantoaxial subluxation. Målet med behandlingen är att lindra symtomen, men också att förhindra eller bromsa upp att skadan förvärras.

Halsryggen består av sju kotor, av vilka den översta C1 är atlas och den andra C2 är axis. Mellan halsryggens kotor finns mer än 30 leder och rörlighet i många riktningar; framåtböjning, bakåtböjning, böjning åt sidan och rotationsrörelse.



Vid ledgångsreumatism kan inflammationen även sprida sig till halsryggens leder och till ledbanden. Det kan leda till förslappning av de strukturer som stöder halsryggen och orsaka ledförskjutningar.

Den mest typiska förändringen som också oftast utvecklas vid en aktiv inflammation är överrörlighet i övre halsryggen, atlantoaxial subluxation (AAS). När huvudet böjs framåt förflyttar sig den översta halskotan (atlas) av huvudets vikt i förhållande till den andra halskotan (axis.)

Inflammationen kan också leda till att den översta kotan (atlas) trycks ner runt den lägre kotan (axis), varvid det utvecklas atlantoaxial instabilitet (AAI). Dessutom kan det finnas artrosförändringar i halsryggen.

Atlantoaxial subluxation diagnostiseras utgående från röntgenundersökning. Röntgenbilderna tas med huvudet böjt, vilket medför att huvudets vikt och tyngdkraften påverkar övre nackens strukturer. En förskjutning på mindre än tre mm anses vara normal.

Symtom

Skadorna i övre halsryggen kan vara symtomfria, men ofta är de förknippade med övergående eller ständiga smärtor.

Vanliga symtom är

- smärta i bakhuvudet och nacken samt elstötsaktig smärta
- stelhet och/eller rörelsebegränsningar i halsryggen
- huvudvärk, svindel
- domningar och känslolöshet i övre extremiteterna, klumpiga händer
- svag muskelkraft och förlamningssymtom i extremiteterna

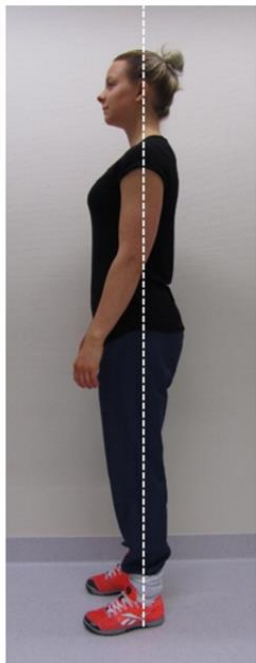
Symtomen kan lindras med

- grundläggande medicinering för ledgångsreumatism som lugnar inflammationen
- god hållning
- beaktande av ergonomi
- pauser i aktiviteten
- bra madrass och dyna
- stödkrage
- köld- och värmebehandlingar
- att röra på sig och träna.

Det viktigaste är din egen aktivitet och att du tillämpar egenvård!

God hållning

Då hållningen är god placerar sig kroppsdelarna balanserat på varandra. På så sätt uppstår det möjligast lite muskelarbete för att upprätthålla upprätt ställning, vilket innebär att kroppens strukturer inte överbelastas. Du kan granska din hållning under dagens lopp t.ex. via en spegel.



Bra hållning

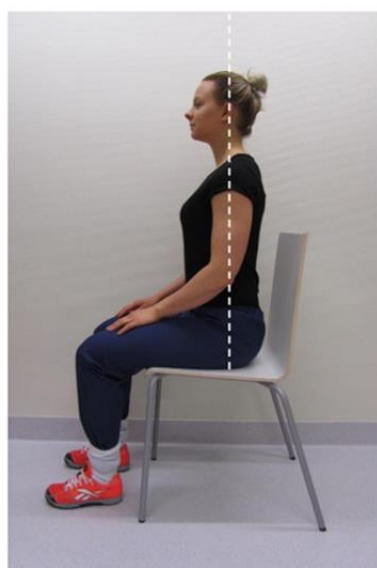


Dålig hållning

Vid atlantoaxial sublaxation är det synnerligen viktigt att fästa uppmärksamhet vid huvudets ställning i förhållande till den övriga kroppen.

- Huvudet är i en rak linje i förhållande till skuldrorna.
- Bäckenet är i mittläge: lutar inte bakåt och skjuter inte framåt.
- Raka men lite mjuka knän.
- Vikten är jämnt fördelad på fotbladen.

Vid god sittställning är kroppens vikt jämnt på mitten av båda sittbensknölna. Du kan testa tyngdpunkten genom att sätta dina händer under båda skinkorna vid sittbensknölna. Då du sitter och bäckenet är i mittläge (vikten jämnt fördelad på sittbensknölna) bibehålls en lätt naturlig svank i ländryggraden.



Bra hållning



Dålig hållning

Att beakta ergonomin

En konstant belastning riktar sig mot halsryggen i det vardagliga livet. Således är det viktigt att fästa uppmärksamhet vid ergonomin i alla dagliga sysslor. Det rekommenderas att i synnerhet undvika att hålla halsryggen framåt böjd i länge. Undvik också upprepad fram- och tillbakarörelse och kraftiga böjningar bakåt.

Hushållsarbete

Genom att beakta arbetsbänkarnas lämpliga höjd och t.ex. genom att använda en pall kan du minska på att vara i en framåtlutad arbetsställning då du lagar mat, använder tvättmaskin eller stryker. Lätta arbetsredskap med långt skaft underlättar städningen. Ordna så att de redskap som du använder mest finns lättillgängliga. Använd om möjligt en stadig stegpall när du tar föremål som finns ovanför huvudhöjd.

Trädgårdsarbete kan underlättas med långskaftade arbetsredskap och att lyfta växtunderlagen högre upp. Du kan använda en pall också vid trädgårdsarbete.

Då du ska bära något lönar det sig att välja en ryggsäck i stället för en axelväska.

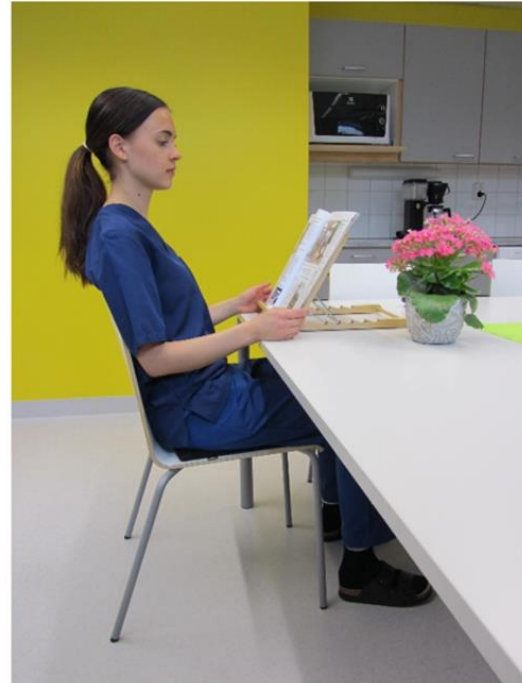


Läsning och arbete vid dator

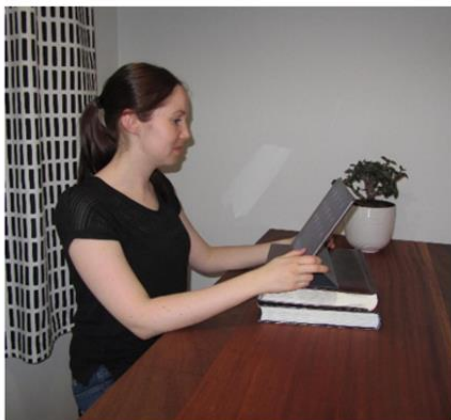
Uppmärksamma en god läsställning. Stolens och bordets höjd ska stöda en god sittställning. Underarmarna bör stöda mot stolens handtag eller bordet, varvid du inte behöver bära upp armarna lika mycket.



Du kan utnyttja armstöden till exempel när du använder telefonen.



Med ett lässtativ kan du höja boken till ett lämpligt läge och minska huvudets framåtböjning.



Utnyttja till exempel kuddar och böcker.





- Datorskärmen är på lämpligt avstånd med tanke på synen och på lägre nivå än ögonens/blickens vågräta linje.
- Axlarna är avslappnade och nacken rak.
- Ryggstödet stöder korsryggen.
- Underarmarna är i vågrät ställning och stöder mot bordet eller stolens armstöd.
- Fötterna är stadigt på golvet eller på ett fotstöd.

Arbeta även stående i mån av möjlighet.

Lyftteknik



Sätt att lyfta som sparar på ryggen minskar också belastningen riktad mot halsryggen. Med en rätt inlärd lyftteknik fås kraften som behövs för att lyfta ett föremål från musklerna i de nedre extremiteterna.

Gå ner på huk med benen tillräckligt brett isär framför föremålet som ska lyftas och luta ryggen lätt framåt från bäckenet. Nedre ryggen hålls rak, vilket gör att svanken i nedre ryggen förblir naturlig. Bördan ska hela tiden vara så nära kroppen som möjligt. Under lyftet ska du undvika att kroppen vrids.

Pauser i aktiviteten

Det är bra att ändra arbetsställningen eller hålla korta pauser med en halvtimmes mellanrum. Mer ansträngande aktiviteter kan delas upp på kortare perioder. Du kan t.ex. fördela städsysslor på flera dagar eller växla mellan tyngre och lättare sysslor.

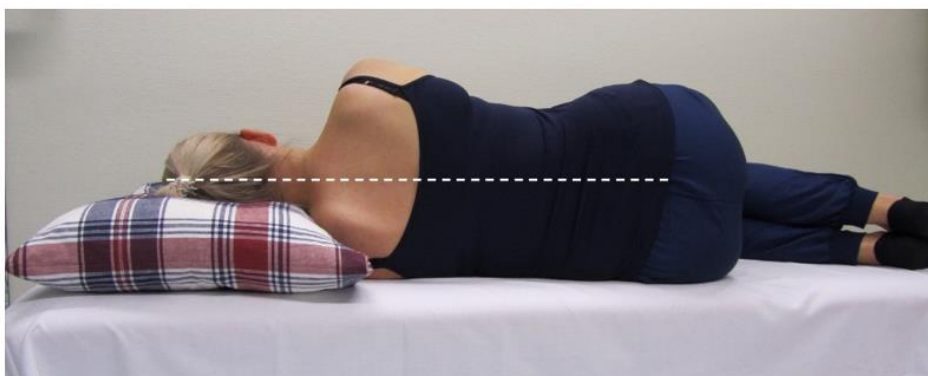
Planera, organisera och uppmärksamma en balans mellan vila och aktivitet i vardagen.

Bra madrass och dyna

En bra dyna stöder tillsammans med madrassen ryggradens och halsryggens naturliga ställning när du sover. Dynan ska stöda halsryggen så att den hålls i en rak ställning som en fortsättning på ryggraden. Valet av dyna är också beroende av madrassens fjädringsegenskaper.

En lösning kan vara t.ex.

- en fyllbar bollfiberdyna som kan fyllas eller tömmas enligt individuella mått
- en anatomiskt formad dyna som stöder nacken.



En bra madrass är stadig, men följer ryggraden. Då du ligger på sidan kan du testa att lägga en dyna mellan knäna. Då du ligger på rygg kan du testa att sätta några dynor under knäna.

Det rekommenderas att du antingen sover på sida eller på rygg med armarna avslappnade.

Stödkrage

En stödkrage håller halsryggen i rätt ställning om dagarna. Stödkragen används för att lindra symtom och smärta på nackområdet. Syftet med den är att stöda halsryggen i en rak, naturlig ställning. Stödkragen begränsar möjligheterna att böja halsryggen framåt så att ledbanden inte tänjs ut. Stödkragen kan användas på arbetet, vid hushållssysslor, i hobbyer, i trafiken och då du sitter en längre tid.

En mjuk stödkrage kan användas för att lindra nacksmärta och för att få nackmuskulerna att slappna av. Stödkragen begränsar lite böjningen av huvudet, men är dock inte tillräckligt stadig för att hindra halsryggens kotor från att glida framåt. Med hjälp av en mjuk stödkrage är det lätt att lära sig att upprätthålla en god ställning då den fungerar som en "påminnelse". Det rekommenderas att ibruktagande av stödkragen görs under handledning av en yrkeskunnig.

Syftet med en hård stödkrage är att hindra huvudet från att böja sig framåt och att stöda nackens ställning. Det är bra att använda en stödkrage t.ex. då du reser med bil. En hård stödkrage skyddar halsryggen i trafiken vid plötsliga inbromsningar. Kom också ihåg att använda stödkragen under buss- och tågresor.

En hård stödkrage tillverkas eller provas på remiss av läkare. Handledningen av användningen utgår alltid från det individuella behovet och det lönar sig att kontrollera passformen t.ex. med ett års mellanrum.



Mjuk stödkrage och
hård stödkrage.



Köld- och värmebehandling

För behandling av smärta kan du testa att använda köldbehandling på smärtområdet flera gånger om dagen i 10–20 minuter åt gången. Som hemmaknep kan du använda frysta grönsakspåsar, torra örter eller sädeskorn nedkylda i frysen, snö som satts i plastpåse, kallgelsförpackningar, kallgel och kallt vatten. Du ska sätta en tunn handduk eller ett tunt tyg mellan huden och kallförpackningen för att förebygga köldskada.

Med värmebehandlingar kan du få spända muskler att slappna av. Värme används för smärtor när det inte har konstaterats aktiva inflammationer på det område som ska behandlas. Håll värmeförpackningen på smärtområdet 20–30 minuter åt gången. Du kan testa värmeförpackningar som värms upp i en mikrovågsugn eller en elektronisk värmedyna. Dessutom kan du testa med en varm dusch eller ett varmt bad.

Att röra på sig och träna

Motion är viktigt för hälsan och för att kroppen ska må bra. Med hjälp av regelbunden pausgymnastik förbättras musklernas blodcirkulation och du kan förebygga muskelstelhet.

Motion är tillåtet bara du uppmärksammar säkerhet och ergonomi. Motionsformer där det kan förekomma plötsliga, skakande rörelser rekommenderas inte.



Vid vattenmotion rekommenderas ryggsim, vattenlöpning och vattengymnastik framom bröstsim.

Vid cykling ska styrstången vara högre än sadeln, eftersom belastningen som riktar sig mot nacken då är mindre.



Använd vid behov stödkrage under motioneringen.

Vid atlantoaxial sublaxation är det viktigt att halsryggens djupa muskler och ställningskontrollen tränas. Dessutom är det viktigt att ta hand om bröstryggens och bröstorgans rörlighet och överkroppens muskelkondition.

Övningar

Syftet med rörelserna är att förbättra blodcirkulationen i musklerna på nack-skulderområdet och att aktivera och förstärka halsryggens djupa muskler. Noggrannare, individuella övningsanvisningar får du av din fysioterapeut.

Sitt eller stå i en bra hållning då du utför rörelserna. Utför rörelserna dagligen framför en spegel i lugn takt och omsorgsfullt.



1. Sittande. Rulla axlarna i bägge riktningarna.

Upprepa ____ gånger.

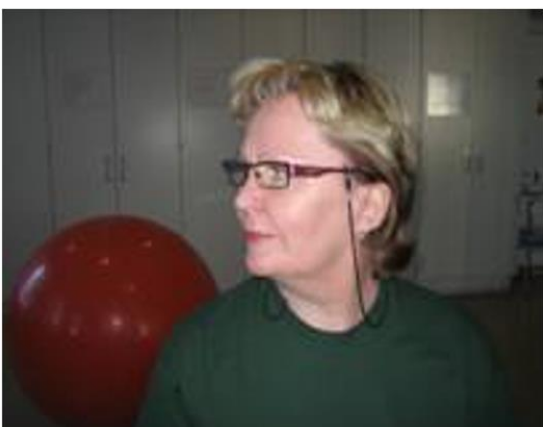
2. Lyft axlarna rakt upp och sänk ner sakta.

Upprepa ____ gånger.



3. Sitt med ryggen rak, och med fötterna stadigt i golvet. Dra ihop skulderbladen och vrid samtidigt händerna utåt.

Upprepa ____ gånger.



4. Sitt med god hållning. Vrid huvudet i lugn takt från ena sidan till den andra. Fäll inte ner hakan.

Upprepa ____ gånger.



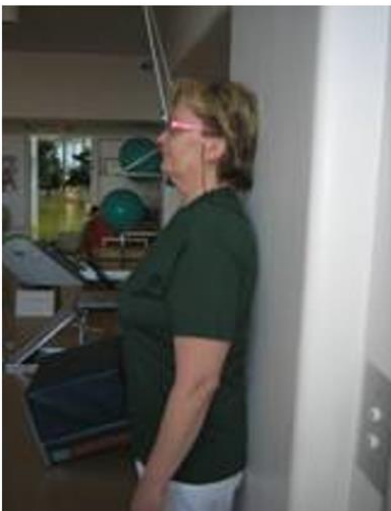
5. Sitt med god hållning. Försök att vrida huvudet åt sidan genom att samtidigt hålla emot rörelsen med handen. Gör rörelsen åt bägge sidorna. Håll spänningen i 3 sekunder och slappna av.

Upprepa ____ gånger.



6. Sitt med god hållning. Försök böja huvudet framåt genom att samtidigt hålla emot rörelsen med handen på pannan eller hakan. Det får inte ske någon rörelse. Håll spänningen i 3 sekunder och slappna av.

Upprepa ____ gånger.



7. Stå med ryggen mot väggen. Tryck bakhuvudet försiktigt mot väggen. Håll huvudet i mittställning.

Upprepa ____ gånger.

Mer information hittar du via länken nedan:

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/sv>