**Diskus prolaps i nakken**

**Fakta**

* Ved diskusprolaps i nakken er der smerter i nakken
* Der kan være smerter, føleforstyrrelse, og/eller kraftnedsættelse i skulder og arm

**Kontakt lægen hvis:**

* Du har svær kraftnedsættelse i en arm, der er betydelig snurren i armen

## Hvad er en diskusprolaps i nakken?

* Rygsøjlen består af 7 nakkehvirvler (cervical columna), 12 brysthvirvler (thoracal columna), 5 lændehvirvler (lumbal columna), 5 korsbenshvirvler (sakral columna) som er vokset sammen til korsbenet (os sacrum) samt halebenet (coccygeal columnal).
* De enkelte ryghvirvler er adskilt fra hinanden af en bruskskive også kaldet diskus. Diskus ydre består af bindevæv (annulus fibrosus). Det indre af diskus er en blød tyktflydende vandholdig væske (nucleus pulposus).
* Diskus funktion er at dæmpe tryk og belastning af rygsøjlen og virke som stødpuder. Diskus gør, at ryggen er smidig og bøjelig. Uden diski ville ryggen være stiv. Bevægeligheden af rygsøjlen er størst i halsen og lænden. Brystryggen er begrænset bevægelig hos børn og stort set stiv hos voksne. Stivheden skyldes, at ribbenene med alderen forkalker og bliver til knogler, som ikke kan bevæges i forhold til hinanden.
* Rygsøjlen bliver dagligt belastet. Belastningen skyldes især kroppens vægt samt løft af genstande. Dette fører til, at diski bliver slidte og kan få sprækker. Sprækkerne opstår især i lænden, som er udsat for den største belastning. Igennem disse sprækker kan den indre bløde, tyktflydende og vandholdige væske komme ud. Dette kaldes en diskusprolaps.
* Hvis det bløde væv bliver trykket ud mod rygmarvskanalen, kan det give tryk på en nerverod og/eller på rygmarven. Tryk på en nerverod forekommer, når diskusprolapsen er ude til siden. Dette giver typisk lokale smerter i nakken og smerter, føleforstyrrelser og kraftnedsættelse i en skulder/arm.
* En stor diskusprolaps som trykker på rygmarven kan give vanskeligheder med at gå som følge af nedsat kraft i armen eller i benene. En stor diskusprolaps kan også påvirke kontrollen af vandladning, afføring og/eller seksuel funktion.

## Hvad er symptomerne på diskusprolaps i nakken?

Diskusprolaps i nakken opstår som nævnt oftest som følge af aldersforandringer i nakkehvirvlerne eventuelt i kombination med pludselige bevægelser. Symptomerne er afhængige af, hvilken nerverod som påvirkes af diskusprolapsen.

**Symptomerne er:**

* Smerter i nakken
* Udstrålende smerter i skulder/arm
* Nedsat følesans på et område på huden på armen
* Nedsat kraft i armen

### **Hvordan stilles diagnosen?**

* Lægen vil undersøge bevægelighed i nakken, kraft og følesans i skulderen/armen samt reflekser i armen. Diagnosen stilles ud fra symptomer og fund ved undersøgelsen.
* Diagnosen kan yderligere bekræftes ved en MR-skanning af nakken, som især skal foretages hvis man overvejer en operation af nakken.

## Hvorfor giver en diskusprolaps gener fra armen?

* Nerverødderne fra rygmarven kommer ud på begge sider imellem ryghvirvlerne. I halsen er der 8 par nerverødder, i brystet er der 12 par nerverødder, i lænden er der 5 par nerverødder, og i korsbenet er der 5 par nerverødder. Hvis en diskusprolaps i nakken giver symptomer, vil den hyppigst sidde i den nederste del af halsen.
* Tryk på en nerverod i halsen giver smerter, føleforstyrrelser og nedsat kraft i skulderen/armen. Rygmarven strækker sig fra kraniet og ned til mellem den 1. og 2. lændehvirvel.

**Hvem kan få diskusprolaps i nakken?**

* Alle kan få diskusprolaps i nakken. Det er dog især personer over 40 år som får det (60%). Diskusprolaps i nakken skyldes oftest aldersforandringer i nakkehvirvler og omgivende strukturer. Det er en meget normal tilstand, som ikke er farlig.
* Diskusprolaps i lænden skyldes derimod oftest belastning af ryggen og slid i lænden, som kommer med alderen (40 år og frem)
* Andre disponerende faktorer til diskusprolaps i nakken er medfødte forandringer i rygsøjle og rygning.

## Hvordan behandler man diskusprolaps i nakken?

De fleste bliver bedre af sig selv. Generne kan komme og gå, men hos mange er det ubehageligt i en periode, for senere aldrig at vende tilbage. Mange klarer sig godt med smertestillende håndkøbsmedicin i de første uger, hvor generne er størst.

I den akutte fase vil aflastning af nakken lindre smerterne.

Senere i forløbet kan man eventuelt træne for at styrke nakkens muskulatur under vejledning af læge, fysioterapeut og/eller kiropraktor. Man bør undgå at belaste nakken ensidigt. Gode ergonomiske arbejdsstillinger på arbejdet og hjemme er vigtige.

Hvis man har betydelig nedsat kraft, eller hvis smerterne fortsætter med at være intense, kan lægen evt. i samarbejde med en kiropraktor henvise til en operation.

En prolapsoperation i nakken er et relativt stort indgreb. Man er derfor tilbageholdende med operation. Det skyldes, at der er risiko for komplikationer, og fordi langt fra alle får det bedre UDEN en operation.

 Så rygsmerter er meget normalt og blot en almindelig del af det at være menneske og blive ældre (over 40 år).

**Links:**

[www.sundhed](http://www.sundhed).dk - patienthåndbogen

[www.sportsnetdoc.dk](http://www.sportsnetdoc.dk) . voksenskader – albue – tennisalbue

Injurymap (App)

**Reumatologi og Sportsmedicin – My Sports Medicine, v. Lillan Tobin, Ph.D. Speciallæge i reumatologi, Peter Bangsvej 7 A, 2000 Frederiksberg, tlf. 42 43 06 10**

**www.sports-skader**