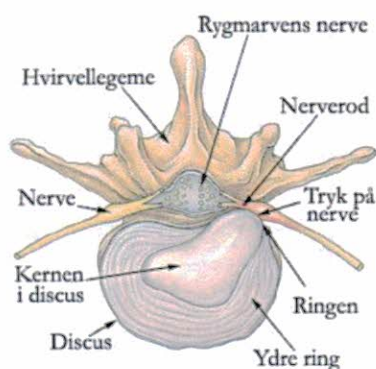


Diskusprolaps i nakken

Hvad er en diskusprolaps?

Nakkerygsøjlen består af 7 nakkehvirvler. De danner et beskyttende rør omkring rygmarven og har i begge sider nogle kanaler, som nerverne kan passere igennem ud til armene. Mellem hvirvlerne sidder der en slags støddæmpere, som er små faste skiver af brusk med en geléagtig kerne i midten. De kaldes hver især en diskus. Der kan med alderen opstå små revner i diskus, og den geléagtige kerne kan blive presset ud gennem revnen og derved trykke på ledbånd og én eller flere af nerverødderne. Denne tilstand kaldes diskusprolaps (Se billede).



Billedet viser et tværsnit af nakkerygsøjlen. Bemærk især kerne i diskus (diskusprolaps), som trykker på nerveroden.

Hvem får en diskusprolaps?

Diskusprolaps er en almindelig tilstand, som kan optræde i alle aldre, dog med en større hyppighed i 30-50 års alderen. Mange mennesker har diskusprolaps, som giver få eller ingen symptomer.

Hvorfor får man en diskusprolaps?

Man kan ikke påvise en egentlig årsag til diskusprolaps, men følgende forhold har betydning:

- Arvelige forhold (vigtigst)
- Rygning. Diskus bliver hurtigere nedslidt hos rygere

Hvilke symptomer kan optræde?

- Smerter i nakken med udstråling til skulder, arm og hånd. Den udstrålende smerte til armen og hånden er ofte meget kraftig.
- Føleforstyrrelser i armen og hånden. Der kan være tale om prikken, stikken, kuldefornemmelse, en brændende fornemmelse og en nedsat følesans i dele af armen og hånden.
- Nedsat kraft i én eller flere muskelgrupper i armen og hånden.
- Sjældnere kan der også være føleforstyrrelser, nedsat kraft og styringsbesvær af benene eventuelt med påvirkning af blære- og tarmfunktion.

Hvordan stilles diagnosen?

I mange tilfælde kan diagnosen stilles ud fra sygehistorien og en lægelig undersøgelse. En MR-scanning af nakkerygsøjlen kan endelig afgøre om der er en diskusprolaps og hvor den sidder.

Hvordan udvikler tilstanden sig uden behandling?

Symptomerne vil almindeligvis bedres meget de første 4-6 uger, og vil yderligere bedres over 4-6 måneder. Hos mange forsvinder smerterne fuldstændigt men en del har lettere smerter i perioder. Få vil have sværere symptomer på længere sigt

Hvilke behandlinger hjælper?

Det er vigtigt, at du får grundig information om din tilstand, så du forstår, hvorfor symptomerne opstår, og hvordan du håndterer symptomerne bedst, mens de står på.

Desuden kan vi tilbyde dig vejledning om træning, daglige aktiviteter, behandling med medicin eller operation.

Medicin

Smerter, som skyldes en diskusprolaps i nakken, kan være meget kraftige. Der er forskellige former for smertestillende medicin, som kan bruges mod smerterne. Ofte hjælper medicinen kun lidt, men den kan være nødvendig i en periode, f.eks. for at bedre din nattesøvn og dine daglige aktiviteter. De forskellige typer af smertestillende medicin kan du læse om i en særskilt information.

Øvelser

Mange patienter kan have gavn af øvelser. Det kan være en fordel at få professionel vejledning f.eks. fra en fysioterapeut, så øvelsesprogrammet er individuelt tilpasset dig. Det er vigtigt at supplere med fysisk aktivitet i form af almindelig motion, som for eksempel at gåture,

Hvornår bør man overveje operation?

Hvis der efter 6 - 8 uger fortsat er svære smerter vil vi evt. tilbyde en operation. Der er ikke noget i vejen for at man venter nogle måneder med at tage stilling til evt. operation.

I helt sjældne tilfælde, hvor der er betydelig lammelse i armen og hånden og/eller ved symptomer fra benene, kan det blive nødvendigt med frem-skyndet eller akut operation.

Hjælper operation?

Omkring 80 % af de opererede patienter oplever en umiddelbar bedring eller svind af smerten i armen og hånden

Er operation farlig?

Komplikationer ved operation kan være nerveskade, hæshed, blødning, betændelse og hul på rygmarvshinden samt generelle operationskomplikationer som blodpropper, hudinfektioner og lungebetændelse. Der kan forekomme langvarige nakkesmerter efter operationen, som kan skyldes sygdommen eller operationen.

Hvordan foregår operationen?

Ved operationen fjerner man det meste af diskus og dermed også diskusprolapsen. Der indsættes en lille plastikskive mellem de 2 nakkehvirvler. Operationen er detaljeret beskrevet i særskilt vejledning fra Videnscenter for rygsygdomme Glostrup.

Hvad kan man selv gøre?

Det er vigtigt at genoptage dagligdagsaktiviteter og arbejdsaktiviteter, så vidt det er muligt. Man skal ikke lade sig styre af smerterne og være bange for at lave bestemte aktiviteter. Nakken er stærk og kan tåle belastning, også når der er smerter. Sengeleje er ikke en behandling for nakkesmerter. Forsøg at have en optimistisk holdning til, at nakken kommer i orden igen, og at det ikke er farligt. Sammen med fysisk aktivitet, stimulerer det kroppens helingsevne.

Udarbejdet af de reumatologiske ryklinikker i Region Hovedstaden august 2014