

Ischias

Definition

Ischias beskrivs oftast som en kraftig smärta i ländryggen/bäckenet som strålar ner i ena benet och foten. Den är vanligen orsakad av en generell kompression och/eller irritation på en av de fem nervrötter som tillsammans bildar ischiasnerven, d.v.s. ländryggsnervrötterna L4 eller L5, alternativt en av de sakrala nervrötterna S1, S2 eller S3. Mer ovanligt är att ischiasen orsakas av en kompression på själva ischiasnerven. När ischiassmärtn kommer ifrån en nervrot i ländryggen, kallas den lumbal radikulopati. Det är vanligt att dessa besvär härrör ifrån ett diskbråck, åldersförändrade (även kallade degenererade) diskar, ojämnhet och benpåväxt där nerven löper ut mellan kotkropparna (även kallad foramina intervertebralia), eller kotglidning (även kallad). Ischiassmärtn kan också kallas radikulit, om den kommer av en inflammatorisk respons, vilket antingen direkt eller indirekt är den vanligaste orsaken till den strålande smärtn.



Falsk ischias

Den falska ischiasen beskriver symptom som kan vara ganska lik ischias. Den falska ischiasen skapas av en kompression av nervens perifera del (den delen av nerven som sitter en bit ifrån ryggraden) vilken kan orsakas av ett krampliknande tillstånd i Sätetsmuskulaturen, exempelvis piriformis. En annan vanlig orsak är en reducerad rörlighet i sakro-iliakalederna (leder mellan korsbenet (sakrum) och bäckenbenen (ilium)) kallad SI-ledsdysfunktion. Dålig hållning exempelvis vid långvarig sittning, oträning, muskulär stramhet eller medfödda svagheter kan vara orsaker till reducerad rörlighet i SI-lederna (som även i normala fall har ganska liten rörlighet).

En annan anledning till falsk ischias är aktiva triggerpunkter i ländryggs- och sätetsmuskulaturen. I detta fall orsakas inte den strålande smärtn av ett tryck på ischiasnerven, även om smärtsymtomet i sätet och benet kan vara snarlika symptomen vid ischias. Besvären vid dessa triggerpunkter uppkommer av att muskeln får ett reducerat blodflöde, exempelvis p.g.a. skada eller genom en kronisk kontraktur (sammandragning) av sätetsmuskulaturen (oftast quadratus lumborum, gluteus medius, gluteus minimus eller de djupa höftledsrotatorerna).

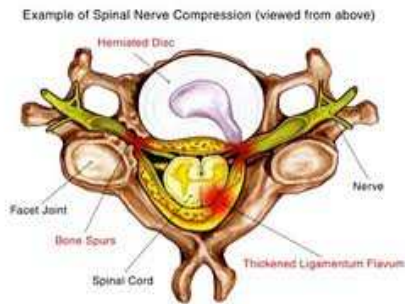
Diskbråck

Som tidigare nämnts är en av de vanligare anledningarna till ischias, en buktande disk eller ett diskbråck, som trycker på en nervrot. Diskarna består av en elastisk fibrös broskvävnad (kallad annulus fibrosis), vilken omger diskens tandkrämsliknande kärna (kallad nucleus pulposus). Diskarnas huvudsakliga funktion är att fungera som stötdämpare mellan ryggkotorna.

Dessutom så separerar de kotorna, vilket tillåter nervrötterna L4 och L5 (när vi pratar om ischiasnerven) att löpa ut mellan kotorna L4 och L5 (L4 nervrot) samt L5-S1 (L5 nervrot). Även om diskarna är starka när det gäller att tåla axial kompression, så har de sina svagheter när det gäller rotation. Detta är anledningen till att varför en person som böjer sig



ner i en vridrörelse, för att plocka upp ett papper, har lättare att utlösa ett diskbråck, än en person som ramlar ner ifrån en stol och slår i ryggen. Diskbråcket uppstår när innehållet i diskens kärna (nucleus pulposus) buktar utåt och spräcker den externa fibrösa ringliknande delen av disken. Därigenom trycker diskbråcket nu antingen direkt på nervroten eller skapar en inflammatorisk respons som i sin tur trycker på nervroten. Forskningsstudier har dessutom påvisat att ungefär var tredje **symptomfri** människa faktiskt har en buktande disk, eller ett diskbråck. Frågan blir då vem som löser ut diskbråcket, så att det blir symptomatiskt.



Spinal Stenos

Andra kompressionssyndrom av ryggraden kan vara en spinal stenos. Detta är ett besvär som orsakas av att ryggmärgskanalen/spinalkanalen smalnar av, vilket komprimerar ryggmärgen. Avsmalnandet kan orsakas av benpålagringar, kotglidning, inflammation och buktande disk/diskar som minskar utrymmet för ryggmärgen att löpa i spinalkanalen och då stryper/irriterar nerverna i ryggmärgen (som bl.a. löper till ischiasnerven) genom friktion.

Piriformissyndrom

Ischiasnerven löper igenom piriformismuskeln i sätet. När muskeln blir spastisk, kan den komprimera ischiasnerven, vilket kallas piriformissyndrom. Detta är en ganska vanlig orsak till ischiasliknande smärtor.



Självskapade ischiasliknande symptom som man med lätthet kan avhjälpa själv.

Risken att själv skapa ischias har ökat de senaste åren. Detta har till viss del uppstått genom modetrender där byxorna och bakfickorna skall sitta lågt. Dessutom sitter i allmänhet människor idag mer än vad man gjorde förr. Om man sedan sitter med en plånbok i bakfickan, vilket skapar en sned sittställning, så ökar risken för ischias ytterligare. Dessa besvär går relativt lätt att komma åt om man tar bort orsaken till symptomen innan ischiasen blivit för svår. Exempelvis kan man undvika att sitta med saker i bakfickan eller sitta på ojämna underlag. Likaså kan det vara smart att undvika ett allt för långvarigt sittande, samt byxor som sitter väldigt lågt.

Undersökning och behandling

Eftersom det finns så många olika orsaker till hur en nervrotskompression som orsakar ischiassmärta kan uppstå, kan symptom och behandlingar variera ifrån patient till patient. Det viktigaste är dock som alltid att vårdgivaren undersöker patienten grundligt för att finna **orsaken** till patientens symptom.

Därefter kommer själva behandlingen, där man funnit att det mest effektiva behandlingssättet, är att angripa den underliggande orsaken.

Varför hjälper kiropraktik

Den kiropraktiska behandlingen hjälper på flera plan. Generellt sett uppmanar en kiropraktor till rörlighet, vilket får anses vara förebyggande behandling. Efter en

noggrann undersökning ger kiropraktorerna töjnings- och träningsprogram antingen i förebyggande syfte, eller som en del av rehabiliteringen. Manipulationen eller mobiliseringen på ett segmentellt låst område hjälper till att återställa normal rörlighet där, vilket i sin tur avlastar närliggande områden. Eftersom var tredje symptomfri person har en buktande disk är detta viktigt. Alla de symptom som beskrivits ovan kan faktiskt ofta avhjälpas med rätt form av kiropraktisk behandling.

Speciell behandling för speciella besvär

Även om kiropraktisk behandling är effektiv för alla de nämnda typerna av ovanstående besvär, rekommenderar vi på HälsoCentrum massage och/eller akupunktur för patienter med piriformissyndrom eller aktiva triggerpunkter i sätesmuskulaturen.

Olika behandlingsformer för patienter med ischias eller falsk ischias

Nedan nämns några olika behandlingsformer för patienter med ischias:

- Kiropraktik
- Massage
- Akupunktur
- Antiinflammatorisk medicin
- Muskelavslappnande medicin
- Operativa ingrepp

Att hålla sig igång vid akuta smärtor är mycket viktigt vid akuta besvär. Aktiv träning skall först och främst ges som förebyggande eller rehabiliterande behandling och då när patienten är relativt smärtfri.

Börje Olsson, Legitimerad Kiropraktor, Doctor of Chiropractic (USA),