



# Osteopati



Michael Persson

Q

Jag jobbar som förskolelärare och har problem med ont i nacken. Det började med att jag ramlade nedför trappan hemma och slog i högra axeln och bakhuvudet. Jag blev undersökt av en läkare, men han kunde inte hitta något fel. Trots det har jag nu haft ont i över sex månader. Det blir värre av att jag lyfter tungt och av att sover dåligt och när jag blir stressad får jag lättare huvudvärk. Värken är bättre på morgonen, men blir sedan värre under dagens gång.

## MICHAEL

Först och främst: Jag förutsätter att din läkare har gjort en ordentlig neurologisk undersökning för att utesluta inre blödning m.m. Du beskriver ju inte några neurologiska symtom som yrsel, illamående eller pirningar/domningar i armar/fingrar, men det är ändå viktigt att utesluta just blödning. Det skulle också vara intressant att veta om du någon gång innan fallet i trappan tidigare känt av nacken/huvudvärken.

Men, det som troligen har hänt är att fallet i trappan har påverkat vissa konstruktioner i nacke och huvud, som i sin tur leder till värk. Du slog i bakhuvudet och där fick du en stark kompression. Ett sådant tryck leder till att konstruktionerna som finns under skallbenet också blir komprimerade. Man kan säga att de här benen så att säga "sätter sig" och det kan generera värk. Vidare kan lederna i cervicalryggraden (nacken), och även en bit ned i bröstryggraden, ha drabbats av dysfunktioner (funktionella störningar).

Det leder till ökad spänning i vävnaderna kring dessa leder (i muskler/ligament) som i sin tur kan orsaka värk både lokalt i nacken och i huvudet, dvs. ge huvudvärk. Att det gör mer ont när du lyfter kan bero på att det då blir ett ökat inre tryck på disk/ledkapslar. Om dessa påverkas kan det ge värre symtom eftersom muskulaturen i området får arbeta hårdare när du bär. Eftersom de redan från början

är or normalt spända så får du ännu ondare när spänningsgraden ökar ytterligare.

Att det är bättre på morgonen är positivt. Det tyder på att det inte rör sig om något allvarligt utan troligtvis bara dysfunktioner i muskler, leder bakhuvud.

Stressen du beskriver "triggar" de ovan nämnda spänningarna och gör att dina symtom förvärras. Vid sådana situationer ställer kroppen in sig på försvar och det händer fantastiskt mycket saker i kroppen. Bl.a. ökar muskelspänningen generellt i kroppen. Det kan vara orsaken till att dina symtom förvärras vid stressade situationer. Det du beskriver är någonting som vi osteopater är vana vid, vi ser det hos många patienter. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att varje människa är unik.

För att kunna göra en fullständigt korrekt bedömning av läget måste vi alltid träffa och undersöka personen ifråga.

Jag tycker därför att du absolut bör uppsöka en osteopat snarast möjligt, som får ställa fler frågor, undersöka dig ordentligt och därifrån bedöma vilken typ av osteopatisk behandling just du bör ha. Vad vi behöver är högst individuellt, men allt vi osteopater gör brukar upplevas som mjukt och sofistikerat.

Lycka till!

Michael Persson  
[www.michaelosteopat.com](http://www.michaelosteopat.com)  
0708 17 46 39

