

Vanliga orsaker till värk och deras behandling

Vi möter dagligen kunder med smärtproblem som ofta blivit långvariga och där det har provats en mängd olika medicinska alternativ. Många smärtproblem har emellertid orsaker som är svåra att korrigera med medicinska lösningar. Risken är att det tillgripas lösningar som enbart kan kamouflera problemen. Exempel på detta är att man ger medel som tillfälligt slår ut smärtan via nervblockerande ämnen. Problemet är att det verksamma ämnet, när det har fyllt sin uppgift, måste ut ur kroppen. Det kan då gå ut via magen eller via blodet. I båda fallen kan uppstå nya problem som är värre än de ursprungliga.

TENS är ju en metod för tillfällig smärtlindring som används bl.a. vid förlösningar och inom idrotten. Metoden är bra eftersom den inte ger några biverkningar. Men den som lever med smärta är i första hand intresserad av att bli kvitt smärtans orsaker.

I många fall har smärtproblemen endera av två orsaker, antingen 1/ otillräcklig blodtillförsel eller 2/ klämd nerv.

Otillräcklig blodtillförsel.

Våra kroppar är konstruerade så att blod ska cirkulera väl överallt. Syre- och näringsrikt blod ska fram till alla celler och restämnen ska transporteras bort till kroppens reningssystem. I förekommande fall ska immunförsvaret kunna engageras, vilket i sig kräver god cirkulation.

Om cirkulationen inte fungerar kommer det att uppstå värk på grund av syrebrist. Detta kallas ischemisk infarkt (kärlkramp) och är smärtsamt. Problemet brukar ofta visa sig nattetid eftersom blodtrycket då är sänkt. Ofta är problemen lokaliserade till fötter och underben eftersom de är längst bort från hjärtat.

När smärta har uppstått kommer smärtsignalämnen fram, och så länge de står kvar fortsätter smärtan.

Här finns således dubbel anledning att öka cirkulationen, dels för att undvika syrebristsmärtan, dels för att spola bort signalämnen.

Cirkulationssystemet består av kärl som blir allt mindre ju längre ifrån artärerna blodet kommer. De allra minsta kärlen kallas kapillärer och är så små att röda blodkroppar bara kan flyta en i taget genom dem. När det krävs förbättrad kapillär cirkulation går det tyvärr inte att öka de enskilda kapillärerna storlek, däremot går det utmärkt att skapa fler kapillärer. Detta sker genom ökning av muskelmassan via träning.

Härmed förstås också att muskelförtviningar leder fram till färre kapillärer och därmed försämrade cirkulation. En tids muskelpassivitet, exempelvis på grund av sjukdom, kan därför leda till att syrebristsmärtor uppkommer. En annan orsak till muskelförtvining är ökande ålder. Vid 70 års ålder har vi i regel bara 70 % muskelmassa kvar från våra bästa år.



EMP 4 Pro
elektrisk muskelstimulator i toppklass.



Sonic vital 2
terapeutiskt ultraljud med både 1 och 3 MHz

Den som märker att värk uppkommer efter passivitet kan dra slutsatsen att värken har samband med försämrade blodcirkulation. Om värken försvinner vid fysisk aktivitet kan man vara ännu mera säker på att detta är skälet.

Ett annat skäl till att cirkulationen är lokalt försämrade är inflammationer i vävnader, oftast muskelfästen. Vid inflammationer uppstår ämnen som kan spärra för blodet. Detta eftersom inflammationsämnen är större än blodkropparna. Även här gäller således att försöka spola rent inflammationen med friskt blod.

Förutom fysisk träning finns två metoder att tvångsstyra den lokala blodcirkulationen. Det ena är via elektrisk muskelstimulering, EMS, och det andra via ultraljud. I första hand försöker man tillämpa EMS eftersom detta även leder till ökad muskelmassa och därmed fler kapillärer. Man strävar således att låta problemet växa bort.

Vid EMS lånar man musklernas blodpumpande effekt och styr blodflödet genom en genomtänkt placering av EMS-elektroder. Vi brukar rekommendera X-koppling runt problemet eftersom detta ger ett sannolikt blodflöde mot skadan/inflammationen. Observera att samtliga våra EMS-apparater också ger TENS-effekt!

Där det inte finns särskilt mycket muskler rekommenderar vi ultraljud, exempelvis vid händer och fötter. Behandlingen bör då i första hand ske med kroppsdelen nedsänkt i ljummet vatten i en plastbalja. Ultraljudet hålls på cirka en cm avstånd från huden och man gör ett rörelseschema som först leder bort inflammationsämnen, sedan tillför friskt blod.

Klämda nerver

Alla som haft ischias vet att en klämning i nedre ryggraden känns i hela benen ända ner till fötterna. Detta är det luriga med nervklämmor, de sitter någonstans men ger effekt på helt andra ställen. Man måste således först leta efter klämstället och det kan vara mycket svårt att hitta via röntgen. Kroppsterapeuter är utbildade för att hitta felet med sina fingrar. Man kan också själv via EMS placera elektroder längs nervens sträckning och känna efter var felet sitter. När man hittar felet försöker man EMS-manipulera musklerna så att nerven kommer ur klämman. Vid stark nervsmärta kan man misstänka att nerven också har blivit inflammerad. I det läget är det alltid bäst att först läka inflammationen med hjälp av ultraljud. Vid diskbräck kan ultraljud användas för att krympa disken, men detta ska man överlåta till en specialist.