

TENS/EMS vid nervsmärtor

för värkblockering och diagnostik



**HYS
2008**
kombinerad TENS-
och EMS-apparat

Smärta tillhör kroppens varningssystem att något är fel. Smärta som uppkommer vid vävnadsskador är lätta att förstå och de tolereras eftersom man vet att de förr eller senare kommer att försvinna.

Det finns dock många andra anledningar till att smärta uppstår och vars orsaker inte är lika uppenbara. När sådan mystisk smärta uppkommer måste man uppsöka läkare. Smärtans orsak kan vara något som bör och kan åtgärdas snabbt. Exempel på anledningar är cancer, bältros, diskbräck, diabetes, stroke, multipel skleros eller ryggmärgsskada.

I väldigt många fall ger dock undersökningar ingen antydan om var smärtan har sin orsak. Det kan då vara frågan om "nerv-smärtor" - en nerv är klämd eller skadad och symptomen upplevs oftast på helt annat ställe än där skadan finns.

Uppskattningsvis 90.000 svenskar lider idag av kronisk nerv-smärta. Eftersom läkarna haft svårt att ställa diagnos uppstår i många fall fler problem än själva lidandet. Livskvaliteten sjunker och kan leda till depressioner. Det allra värsta för denna grupp är att inte tas på allvar av sjukvården eller av välfärdssystemet.

De flesta människor drabbas någon gång i livet av ischias. Detta är kroppens största nerv som utgår från nedre ryggraden och slutar i foten. På sin tjockaste del är tvärsnittet lika stort som en tioöring. Det är lätt att förstå att en så stor nerv någon gång kan komma i kläm. Det kan räcka med att sätta sig i en stol med en mynttjock plånbok i bakfickan. Symptomen kommer då nedifrån benen som om skaden befann sig där.

På samma sätt kan kroppen alla övriga nerver klämmas och orsaka svårdiagnostiserade smärtor eller domningar. En vanlig orsak till nervklämningar är åldersbetingade skelettdeformationer, exempelvis i ryggraden. En annan vanlig orsak är muskelatrofier, dvs muskler som förminskas med åren eftersom de inte används särskilt mycket. Nervernas "polstringar" minskas då och så småningom står nerv direkt mot skelettben.

Nerver kan också skadas eller rent av bli avklippta vid skärskador eller operationer. De kan då signalera smärta bortom den avklippta delen (fantomsmärtor).

Regeringen vill nu öka den medicinska rehabiliteringen men det finns ingen medicin som kan flytta på klämda nerver eller skapa nya nervceller efter de som har försvunnit.

Medicinsk rehabilitering är således ingen lösning för denna patientgrupp med kroniska nervsmärtor. Det enda sjukvården kan erbjuda är värkmedicin och i förekommande fall operation.

Värkmediciner bör dock aldrig tas långvarigt och operation kräver att man vet var skadan finns. Det sistnämnda är svårt att utreda även med hjälp av de mest kvalificerade instrumenten.

TENS och EMS (muskelstimulering) är dock två metoder som kan hjälpa både att blockera smärta och att hitta skadan. TENS som värkblockeringsmetod har inga biverkningar och kan användas efter behov hur mycket som helst. Vid väldigt stort behov kan sjukvården operera in elektroder direkt mot ryggmärgen. Om sådant skulle vara aktuellt är det bäst att först prova hur TENS fungerar med elektrod på utsidan av huden (transkutant).

TENS är en elektrisk nervstimulering och den går också att använda för att söka efter fel i nervbanorna. TENS används exempelvis vid behandling efter stroke då de drabbade nerverna ska "köras igång igen".

Alla sensoriska nerver har sina rötter i ryggraden. De som kommer från benen hamnar mellan kotorna i ländryggen. Nerverna från armarna hamnar mellan kotorna i nacken. Även en amatör kan därför följa en nervbana via TENS från det område där problemet upplevs till nervrötterna i ryggen. Det finns en chans att skadestället, eller inklämningen, ger sig tillkänna när man provar sådant.

Om det nu inte är en vävnadsskada just där kan man övergå till att behandla med muskelstimulering, EMS, mot de muskler som omger klämningen.

Syftet är att öka muskelmassan så att den aktuella nerven får en större kudde att ligga i. Komplettera gärna den elektriska stimuleringen med fysisk träning som berör samma muskler.

De muskelryckningar som uppstår vid EMS kan också ge positiva följder genom att flytta på nerven.

Med detta ska inte påstås att alla 90.000 med kroniska nervskador skulle kunna bli kvitt sina plågor, men troligen hjälper TENS och EMS ganska många av dem.

Att använda TENS för diagnostik kan också hjälpa läkarna att fatta rätt beslut om behandlingar inom sjukvården.