



## Smerter i nakke, skulder og armer

### Hva kan årsaken være til at jeg har smerter i nakke, skulder og armer?

Smerter og ubehag i nakke, skulder og armer kan forårsakes av skader eller irritasjon i selve nakken. Det kompliserte samspillet mellom nakke-skulder-arm gjør at smerter her er utbredt. De er vanskelig å avgrense og kan utløses av mange grunner. Det er rett og slett vanskelig å finne kilden til smertene. Vond og øm nakke har ofte sin årsak i smerter i musklene - myalgi. Plagene kan skyldes senebetennelse eller forkalkninger.

Har du vedvarende smerter i muskler, sener, ledd eller leddbånd bør du begynne å følge med. Vedvarende ubehag skal du ta alvorlig. Utsetter du deg selv og kroppen din for uheldig fysisk og psykisk belastning over lang tid, kan det til slutt føre til belastningslidelser.

Svarene du leser nedenunder gjelder generelt for belastningslidelser. De samme svarene leser du også under de andre temaene om belastningslidelser.

### Hva er så "uheldige" belastninger?

Stikkord er: "belastninger over lenger tid" og "belastninger uten variasjon og pause". Overbelastning holder muskler og ledd i en spenningstilstand. Stadig gjentatte bevegelser gir

kroppsdelene for stor spenning og dermed for liten blodsirkulasjon. Belastes en del av kroppen for mye over for lang tid, vil ofte andre deler av kroppen bli belastet for lite.

### **Hvem er utsatt for å få belastningslidelser?**

Mennesker som arbeider i yrker med høyt tempo eller i ensformige yrker, er særlig utsatt. Særlig hvis de opplever at de har liten mulighet for å påvirke arbeidssituasjonen sin. Psykiske belastninger gir seg kroppslige utslag. Vi blir som regel anspente hvis vi ikke finner løsning på det vi går og strever med. Musklene spennes. Men musklene er ikke laget for konstant spenning. Kroppen og systemet slites.

### **Er det noe jeg kan gjøre for selv å bli bedre?**

Ta kroppen din på alvor. Tenk igjennom arbeidssituasjonen din. Lær kroppen å kjenne og bruk den riktig. Ubehagelig tretthet er det viktigste signalet vi har om at kroppen er belastet. Prøv å finne ut hva som gjør deg trett.

Belast kroppen jevnt og variert. Legg inn pauser i arbeidet. Sørg for å ta ut spenningen du har bygget opp i kroppen din. Strekk ut. Gå turer eller svøm og bygg opp kondisjonen din.

### **Hva øker risikoen for å bli verre?**

Situasjonen forverres hvis de uheldige fysiske eller psykiske belastningene fortsetter over lang tid.

### **Hva kan jeg gjøre for å motvirke at jeg får smerter i nakke, skulder og armer?**

Belastningslidelser kommer sjelden som et resultat av feilbelastning en enkelt gang. Som regel er det en rekke faktorer som virker sammen i lengre tid. Det er denne summen av belastninger som gir skader på grunn av overbelastning og slitasje. På jobben, hjemme og i fritiden skal du være bevisst på at det trengs variasjon.

### **Når bør jeg gå til legen med smerter i nakke, skulder og armer?**

Det er viktig at du søker hjelp for å få klarlagt diagnosen og før smerten får satt seg fast. Du må unngå å gjøre de bevegelsene som fører til smertene, men ellers skal du leve et så normalt liv som mulig.

Bedriftshelsetjenesten eller legen din kan gi deg den behandlingen som synes riktig, eventuelt henvise deg videre eller gi sykemelding. Belastningslidelser er ikke dekket av yrkesskadeforsikringen.

### **Hvilken behandling kan være aktuell?**

Endring av arbeidsstilling eller belastning, eller skifte av verktøy, kan være aktuelt. Også fysisk behandling kombinert med øvelser for å styrke eller spenne av muskulaturen. Av og til brukes kortvarig smertestillende eller betennelsesdempende medikamenter.

Hos fysioterapeut, kiropraktor eller lege kan du få rettet opp feilstillinger og låsninger. Avspenningstrening, ryggskoler, friskverngrupper, kurs i riktig kroppsbruk og pusteteknikk er andre tilbud. Men den viktigste behandleren er deg selv: Juster din adferd etter kroppens signaler.