

# HÄLSA

## NACKEN Mobilanvändning

# Kiropraktorn: Viktigt att åtgärda mobilnackens

**Allt fler unga** söker hjälp för nacksmärta, huvudvärk, yrsel och domningar i armarna. Orsaken är felaktig belastning av nacken vid mobilanvändning, berättar kiropraktorn Kurt Richardsson. Här tipsar han om vad man kan göra för att åtgärda problemen och återställa nackens naturliga svank.

**K**urt Richardsson är kiropraktor sedan nära 40 år och är specialiserad på whiplashskador. De senaste åren har han lagt märke till en oroväckande utveckling. – Det har kommit explosionsartat många yngre patienter med whiplashliknande symtom, men utan att ha utsatt kroppen för något trauma. Den här kategorin av patienter är förstas i alla åldrar, men det mest skrämmande är att många är yngre – tonåringar. Det var inte lika vanligt för tjuugo år sedan, och det ökar varje år.

Han förklarar att orsaken är användningen av smarta telefoner, där personer sitter i timmar och koncentrerar sig på skärmen.

– Tittar man på de här symptomen, så har de ökat otroligt mycket hos 12-åringar och uppåt, även bland yngre.

Därför menar han att det är viktigt att ta tag i problemet i dag.

– Det här kan bli ett väldigt stort samhällsproblem med ökade kostnader för samhället och fler sjukskrivningar i framtiden.

**Kurt Richardsson** har sin praktik i Lund. Han berättar att han sedan början av 2000-talet har sett en utveckling bland studenter. Från att ha suttit vid stationära datorer – som ger större möjlighet att sitta i en position som är bra för kroppen – började man köpa bärbara datorer.

– Många studenter började sitta mer på kaféer och man har datorn i knät eller vid ett soffbord. Det ger samma problem

som med telefonen; man böjer huvudet och får en onaturlig belastning på nacken.

Huvudet väger ungefär fem till sex kilo. När man står och sitter belastar tyngden ryggradens diskar. Ju mer man böjer huvudet, desto större blir belastningen.

– Det ger ett enormt tryck på diskarna.

Även trycket på kotorna ökar. Kurt Richardsson pekar på den ökande användningen av mobiltelefoner.

– Man kan inte sitta fem minuter vid en busshållplats eller i mitt väntrum utan att man tar upp telefonen. Det blir ett så koncentrerat mobilanvändande, och det tror jag inte att våra halsryggar klarar av i det långa loppet.

Han förklarar att när leden utsätts för samma belastning år efter år så får man med tiden störningar av funktionen i lederna i halsryggen, vilket ger en snabbare degenerationsprocess.

– Det har jag märkt med yngre patienter, de har huvudet mycket framåt timme efter timme i fem till sex timmar per dag och så kanske de sitter fel med sin laptop i skolan, också med huvudet framåt. Det ger en onaturlig belastning på ett ställe i halsregionen och det är därför symptomen kommer. Långvarig belastning på ett kotsegment i nacken ger problem.

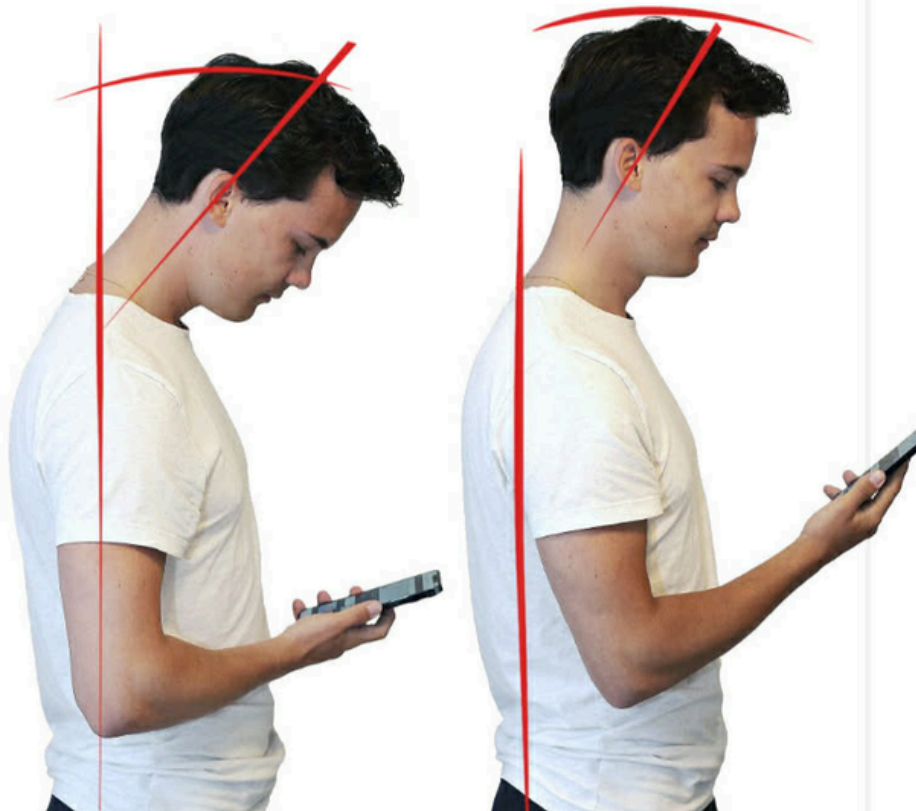
Många föräldrar ser inte sambandet med telefonerna. Ungdomarna kan också få koncentrationssvårigheter, men orsaken kan vara att barnet har symtom från mobilanvändningen.

60° =

27 kg

30° =

18 kg



Huvudet väger ungefär fem till sex kilo. Ju mer man böjer huvudet framåt, desto högre blir belastningen på nacken

Går det så långt att man får buktande diskar som ger stress på nervrötterna så kan man även få ont mellan skulderbladen.

– Felet sitter inte där, men det kan vara fel på nerven som går ner mellan skulderbladen. Det blir som ringar på vattnet.

Felaktig belastning under lång tid kan även ge dåliga reflexer i armarna, liksom diskbräck i nacken. Det här ser Kurt Richardsson redan hos en del ungdomar.

– De har en överkonsumtion av dator och telefon, och många tränar inte.

De som håller på med träning, till exempel fotboll, klarar sig ofta bättre, berättar han.

Enligt finsk forskning kan ungefär 90 procent av all huvudvärk, yrsel och pipande ljud i örat komma från nerverna i halsryggen.

Långvarigt buktande diskar kan också påverka ryggmärsvätskans cirkulation.

– Jag har haft många patienter med så buktande diskar så när man behandlar och åtgärdar problemet så försvinner deras jobbiga tinnitus eller yrsel. Men de har inte trott att det är halsryggsfel.

Böjningen av nacken ger så småningom så kallad gammacke – man får en knöli i nedre delen av halsryggen.

**Det är möjligt** att komma till rätta med problemen. Då behövs en

## Svanken i nacken är livets båge

**Genom att hålla huvudet framåt mycket blir nacken rak. Förlorar man svanken i nacken så kan man få fysiska besvär som behöver åtgärdas.**

Bland kiropraktorer kallas svanken i nacken för "livets båge", berättar Kurt Richardsson.

– Man ska ha den här naturliga svanken i nacken. Den är som stötdämparen på en bil.

Huvudets tyngd ska vila på svanken, med tyngdpunkten på leden – inte på disken. Om nacken är för rak så förskjuter man tyngdpunkten från leden till disken.

– Det ger en onaturlig belastning på disken och då buktar den så småningom bakåt. Därför måste man ha svanken. Har man huvudet framåt i timtal, år efter år, då blir nacken för rak och förlorar sin svank.

Det gör att tyngdpunkten förskjuts framåt och att diskarna trycks bakåt. Ligament töjs då ut och man får buktande diskar. Det kan leda till diskbräck. Kurt Richardsson förklarar att det gör nerven stressad, vilket kan leda till huvudvärk, yrsel, att armarna kan domna och ge en brännande känsla mellan skulderbladen.

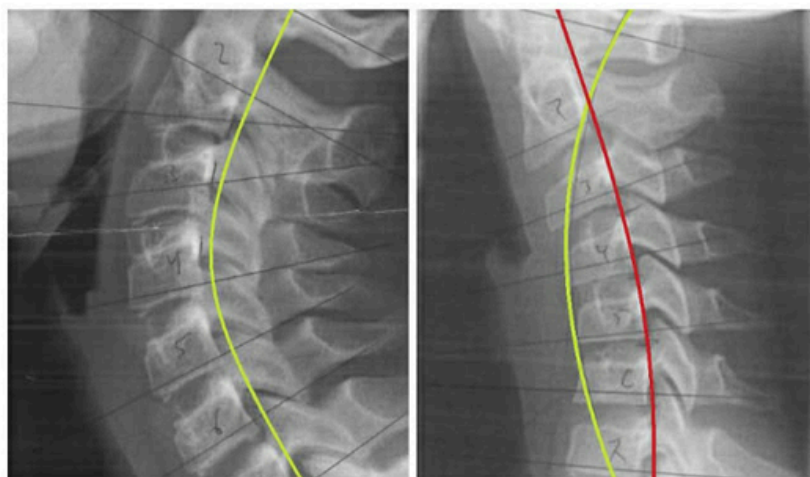
– Funktionen blir förändrad genom långvarigt tryck.

0° =

5 kg



nackens kotor och diskar. FOTO: GUNNAR MAGNUSSON



Röntgenbilderna visar en normal nacke (vänster) och en felaktigt belastad nacke (höger). Personerna tittar åt vänster. Röd linje visar felaktig böjning och grön naturlig böjning.



Kurt Richardsson säger att man med enkla medel kan få väldigt bra effekt – förebyggande och när problem visar sig. FOTO: GUNNAR MAGNUSSON

kombination av tre saker, förklarar Kurt Richardsson.

Det första som behövs är att låta en kiropraktor återställa funktionen i halsryggen.

– När man får problem, till exempel ryggen, så har man ett område som rör sig för mycket för att kompensera för det ställe som rör sig för lite. Ofta tjejer man på det ställe som redan rör sig för mycket. Man tjejer nacken men tar inte hand om problemet – där det rör sig för lite. Det är det vi kiropraktorer gör.

Det andra är att se till att ha god ergonomi, genom att hålla mobilen eller läsplattan i ögonhöjd.

– Då kan det irriterade området vila, eftersom det avlastas.

Han brukar tipsa ungdomar om att variera genom att ligga på mage och vila överkroppen på armbågarna när de använder mobilen. Han ber dem också att sprida råden vidare till sina kompisar.

Det tredje är träning (se nästa sida). Kurt Richardsson säger att dagliga övningar är bra både i preventivt syfte för den som inte upplever besvär än, och i rehabiliterande syfte om man har fått besvär.

– Alla som håller på med

”  
*Det har kommit explosionsartat många yngre patienter.*

**KURT RICHARDSSON**  
Kiropraktor  
Lunds Kiropraktormottagning

telefoner behöver göra de här övningarna. De går ut på att återställa svanken i nacken. Det är otroligt viktigt.

Han säger också att om han behandlar en patient som sedan fortsätter att sitta fel och slarvar med övningarna, så får denne en sämre effekt.

**Att förebygga är viktigt.** Det är lättare att *hålla sig* frisk än att bli frisk, konstaterar han.

– Det är den bästa behandlingen. Man kan också gå till kiropraktorn i förebyggande syfte, kanske två gånger per år, för att se till att man inte har

någon störning av funktionen i ryggraden.

Kurt Richardsson betonar att det inte finns några genvägar; man behöver träna för att få tillbaka svanken i nacken. Ibland ser man reklam på sociala medier för prylar som på olika sätt ska få bort gammacknen snabbt, men de är inte bra, menar han.

– Muskeln måste användas så som den ska, annars blir den ännu mer försvagad. Alla leder och muskler fungerar på samma sätt som i en bil: de måste röras. Du måste jobba själv de här extra minuterna.

Till dem som tränar på gym ger han rådet att alltid lägga rygpträning sist i passet. Om man i stället tränar bröst och mage sist så kan man bli ännu mer framåtböjd.

Kurt Richardsson betonar det egna ansvaret.

– Du måste ta ansvar för din egen hälsa. Det gäller både kost och träning. Tar du inte tag i dina problem så leder det till en degenerativ process. Blir det problem i nacken så kan hela kroppen komma i olag. ■

**Eva Sagerfors**  
eva.sagerfors@epochtimes.se

OM

Åtgärder mot nackbesvär

**Återställ funktionen:**

En utbildad kiropraktor kan återställa funktionen i leden om man har en låsning som ger en störning av funktionen.

**Ergonomi:**

Genom att hålla huvudet i en naturlig position och ha god ergonomi undviker man att problemet förvärras. Hög skärmen i ögonhöjd för att hålla en så normal svank i halsen som möjligt. Vid datorarbete är ett höj- och sänkbart skrivbord bra. För den bärbara datorn och läsplattan finns också olika ställningar. Håll upp mobilen i ögonhöjd, med huvudet upprätt.

**Stärkande övningar:**

Två enkla övningar (se nästa sida) räcker för att stärka musklerna. Övningarna kan göras när och var som helst. Dagliga övningar återställer



Ett höj- och sänkbart skrivbord är bra vid datorarbete. FOTO: SHUTTERSTOCK

funktionen och gör att gammacknen försvinner med tiden.

**Förebygg:** Vänta inte tills det har uppstått problem utan se till att inte utsätta kroppen för felaktig belastning. Rätt ergonomi och dagliga övningar bör tillämpas av alla som använder mobil och surfplatta i högre utsträckning.

# HÄLSA

**NACKEN** Mobilanvändning

## Övningar återställer svanken i nacken

**Kiropraktorn Kurt Richardsson** tipsar om god ergonomi vid mobilanvändning och två enkla övningar. Patienter som har gjort dessa förändringar har blivit av med både spänningshuvudvärk och musarm.

- Det tar bara några minuter per dag, men det är jätteeffektivt för nacken och din hållning.



### GOD ERGONOMI.

Vila armbågarna mot bröstet/magen för att få stöd så att det går att hålla telefonen i ögonhöjd under en längre tid utan att böja huvudet. FOTO: GUNNAR MAGNUSSON



### ÖVNING 1.

Placera fingertopparna på bakhuvudet och titta upp mot stjärnorna, så att huvudet böjs bakåt. Tryck huvudet snett bakåt med 30 procent av din kraft och håll emot med fingrarna. Tryck i 6–10 sekunder. Gör övningen fem till sex gånger per dag. Övningen syftar till att få tillbaka svanken i nacken genom att träna upp den bakre nackmuskulaturen. Det gör också att trycket på diskarna minskar och att de förs framåt till sin naturliga position, i stället för bakåt mot nerven.

FOTO: KURT RICHARDSSON



### ÖVNING 2.

Ligg på mage, med ansiktet mot underlaget, håll ut armarna åt sidorna och lyft överkroppen uppåt. Här tränas bakre sidans muskulatur, nacken och musklerna mellan skulderbladen. Övningen syftar till att få tillbaka svanken i nacken. Gör övningen 10–15 gånger i tre omgångar, varje kväll. Mängden anpassas efter förmåga. Kurt Richardsson rekommenderar alla patienter att göra detta just innan sänggåendet och att sedan låta skärmarna vara. FOTO: GUNNAR MAGNUSSON

