



Over halvparten av oss har vondt i skuldrene, og mange er langvarig plaget. Her er tips og råd for å bli kvitt smertene.

Tekst: Tine Holm Foto: Britt Krogsvold Andersen

Bli kvitt skulderplagene

Den beste medisinen mot skuldersmerter er å være i god fysisk form. Da tåler du både kontorarbeidet og snømåkingen bedre. Er du ikke aktiv, kan det å øke fra null til en treningsøkt i uken gi stor helsegevinst.

– Dans, svøm, gå en rask tur eller gjør noe annet som du synes er gøy. Og stump røyken, da bedres blodsirkulasjonen og risikoen for skulderplager minsker, opp-

fordrer Niels Gunnar Juel, (bildet) seksjonsoverlege for poliklinikken ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering ved Oslo universitetssykehus, Ullevål.

Han har lang erfaring med skulderpasienter og har i tillegg skrevet flere bøker om fysikalsk medisin.

Overlegen forteller at de unge gjerne



kommer med skader, de godt voksne med mer aldersrelaterte plager som frossen skulder, senebetennelser og trange forhold i skulderen. Noen har «litt vondt overalt.» Da har de gjerne muskelsmerter på grunn av stress og flere faktorer kan spille inn.

– Like viktig som riktig behandling er det å lytte til pasienten og å ta godt vare på hele mennesket, sier Juel.

Å gå på jobb selv om du har skul-



Øvelser som virker:

Pasienter som gjør øvelser hjemme før de får behandling, blir merkbart bedre, opplyser overlege Juel. Her er superøvelsene som virker. Gjenta flere ganger daglig.

Korriger holdningen din:

Skyt brystkassen frem og trekk skulderbladene sammen og ned.

Tøy nakken: Hold hodet over mot siden og dra forsiktig med hånden. Hold tak i stolsetet med motsatt hånd. Varier vinkelen på nakken.

Brystmuskulene: Hold armen mot innsiden av en dørkarm. Drei overkroppen rolig vekk fra armen uten å «presse».

Ligg med bøyde ben og armene ned langs siden. Løft armene opp i 90 grader og før dem så rolig ut til siden med håndflatene pekende opp. Beveg armene rolig opp igjen til 90 grader og senk dem ned tilbake langs siden av kroppen. Gjenta ti ganger og gjør to serier.

Stående øvelse: Fest en strikk i en krok eller et dørhåndtak. Ta raske «stavgang» med begge armer samtidig; lette drag med strikken. Hensikten er å oppnå avspenning i skulderregionen.

Senebetennelse – rammer flest

To av fem med skulderplager har senebetennelse, viser en allmennlegeundersøkelse. Dette er den vanligste skulderlidelsen og går under flere navn som inneklemmingssyndrom (impingment), kronisk slimpose- eller senebetennelse.

Symptomer: Skarp smerte i skulderen når du løfter armen sideveis og opp, særlig over skulderhøyde. Verk i overarmen. Muskulaturen over skulderbladet og opp i nakken blir ofte øm og stiv.

Hvem rammes: Alle som overbelaster sener og ledd. Hjelpepleiere, frisører, butikkansatte og andre med fysisk hardt arbeid er spesielt utsatt. Også røykere, utrente og de med mye seneplager i slekten.

Behandling: Dempe smerten med tabletter som Voltaren eller Ibux. Ta det med ro noen uker. Is kan dempe irritasjon.

Verre tilfeller: Trange forhold i skulderen kan føre til at du ikke kan løfte armen på normal måte. Veiledet trening hos fysioterapeut kan hjelpe. Noen trenger operasjon. Hvis det er en væskefylt, betent slimpose i skulderen kan dette være svært smertefullt. Voltaren eller kortisonsprøyte kan hjelpe.

Muskelsmerter – sjelden farlig

Opptil to av ti som går til fastlegen med vonde skuldre, har muskulære skulderplager. Dette er den andre mest vanlige lidelsen.

Symptomer: Triggerpunkter i muskulaturen vil gi smerter fra muskelen hele tiden eller ved trykk, aktivitet og belastning.

Hvem rammes: De fleste kan ha muskelsmerter i perioder. Gjør vondt og kan vare lenge, men er sjelden farlig. Stress og psykososiale belastninger kan forverre plagene. Kroniske smerter kan i verste fall føre til uførhet.

Behandling: Pasienten undersøkes og det tas MR, ultralyd eller røntgen. Massasje, varme og akupunktur lindrer vonde muskler. Vær aktiv, gå tur, og sving med armene. Fysioterapi bør gi effekt etter 6 uker, deretter er det bedre med egen trening.

Frossen skulder – en gåte

Minst en av ti som kommer til fastlegen med skuldersmerter har frossen skulder – en svært smertefull betennelse i selve leddkapselen. Dette er den tredje mest vanlige skulderlidelsen.

Symptomer: Gradvis økende smerter og stivhet i skulderen både i hvile og under aktivitet. Det er vanskelig å løfte armen ut til siden og å rotere skulderen utover. Det kan være vanskelig å få på seg BH-en og løfte en bag.

Hvem rammes: Folk mellom 40 og 60. Ekspertene vet ikke årsaken og det forskes i England og Australia. for å løse gåten. Tilstanden kan utløses av fall eller skade, men kommer vanligvis gradvis. De med diabetes1, lavt stoffskifte og psoriasis har større risiko, og det er en arvelig faktor.

Behandling: Ultralyd, MR og undersøkelse kan påvise tilstanden. Kortisoninjeksjoner i skulderleddet kan gi smertelindring. Akupunktur hjelper noen. Vær normalt aktiv, men

Les mer på neste side

dersmerter, har ifølge overlegen vist seg å ha positiv effekt, men det forutsetter at jobben er gjennomførbar i forhold til plagen du har.

– Skuldersmerter er svært sjelden farlig, så ikke slutt å bruke skulderen, oppfordrer han.

Et tips kan være å få hjelp til å tilrettelegge arbeidet slik at den vonde skulderen blir avlastet en periode.

Trening bedre enn operasjon

Ikke alle skulderplager kan forebygges. Legene vet ikke alltid årsaken til at smertene oppstår og det forskes for å finne ut mer. Noen plager kan skyldes overbelastning eller skade, eller være del av annen sykdom som revmatisme, nyresykdom eller psoriasis. For noen tilstander er det en arvelig faktor.

Operasjon er ikke alltid veien å gå: Kun

en av ti med skulderplager opereres. Ny forskning viser at veiledet trening hos fysioterapeut eller mensendieckterapeut, for eksempel med slynger, kan gi vel så godt resultat.

Den beste nyheten er at det nesten ikke finnes kreft i skulderen: Kun 13 tilfeller ble oppdaget i fjor.

ikke tren og behandle skulderen i aktiv fase, da det kan forverre tilstanden. Det kan ta ett år eller mer å bli kvitt plagene. Tilstanden brenner til slutt ut av seg selv.

Sjeldne skulderlidelser

Artrose i skulderen er ikke så utbredt og rammer stort sett eldre over 70. Du kan være genetisk disponert. Kortisoninjeksjoner og is kan dempe smerte. Protese må av og til opereres inn.

Ruptur som betyr avrevet sene kan opptre. Det er to ulike typer: Den første skyldes at du ramler over ende eller utsettes for en ulykke slik at senene ryker. Disse må ofte opereres. Den andre rammer ofte eldre og skyldes aldersforandringer i senene slik at de blir morkne. Kan utløses ved at du tørker ryggen med et håndkle. Behandling er å redusere smerte med tabletter eller kortisonsprøyte, tøyninger og veiledet trening for å få tilbake normal skulderfunksjon. I noen tilfeller operasjon.

Kilde: Overlege Niels Gunnar Juel, Oslo universitetssykehus, Ullevål

Flest kvinner RAMMES

Skuldersmerter er den vanligste årsak til at vi oppsøker fastlegen for muskel- og skjelettplager etter nakke og rygg. Vel 50 % av voksne har skuldersymptomer i løpet av ett år. Flest kvinner rammes. Halvparten er fortsatt plaget etter 6–18 måneder.

ENDELIG får jeg på genseren!

Mai-Randis skulder var så stiv at hun hverken kunne sminke seg eller få på seg genseren. – Deilig å fungere som før sier hun, og angrer ikke på kikkhullsoperasjonen.

De første skulderplagene kom allerede på 70-tallet. Mai-Randi Havnø (61) fra Harstad, bosatt i Lørenskog utenfor Oslo jobbet med regnskap ved Meteorologisk institutt og hadde lange dager med mye statiske bevegelse. Plagene kom og gikk. I årenes løp ble hun vant til å leve med litt ubehag. Hun prøvde både fysioterapi og akupunktur og ble noe bedre.

Men for et år siden, i januar 2012 gikk alt fra småvondt til verre. Det føltes som om hun hadde

fått tannverk i den høyre skulderen. Hun kunne ikke røre ved PC-musen ved kontorpulten uten at det jog til i smerte. Gradvis ble skulderen helt stiv og for å lette arbeidet på taltastaturet, som er mye brukt ved økonomisk rapportering, brukte hun en lang blyant!

Å kle på seg ble et mareritt. Hun fikk ikke klærne over hodet, og klarte ikke å få armen bak på ryggen for å hekte på BH-en.

Når hun kjørte bil måtte hun hjelpe til med venstre-hånden for å klare å gire og å slå på bilradioen var det bare

å glemme. Høyrearmen ville ikke samarbeide.

Da koret hun synger i skulle på langreise, sa hun rett ut til de andre jentene: – Dere kjører, jeg klarer det ikke!

Svært vanlig inngrep

– Det var fryktelig ille, forteller Mai-Randi. Vi møter henne på Nimi i Oslo der hun for noen måneder siden ble operert. Diagnose: Svært trangt forhold i skulderen som ga stiv og verkefull skulder. Det var en MR-undersøkelse som viste hvor ille det var

fatt. To leger konkluderte med at operasjon måtte til for å gi henne normalfunksjonen tilbake.

– Vi freser bare av litt ben for å gi bedre plass, forklarte Arne Christian Tysland, (bildet) overlege i ortopedisk kirurgi ved Hjelp24NI-MI sykehuset i Oslo.

Mai-Randi syntes dette hørte skummelt ut, og ville prøve behandling først. Men manuell terapi og øvelser kunne ikke redde den stive skulderen. Samtidig slet



På nett

Mer om smerter i muskel og skjelett: www.revmatiker.no

RÅD

- ✓ Unngå ensformig arbeid og overbelastning.
- ✓ Reis deg fra pulten. Tren skuldermusklene og støttemuskulaturen rundt.
- ✓ Hvis du bruker smertestillende lenge, eller ikke fungerer i arbeid og fritid, oppsøk lege for undersøkelse og behandling.

Alternativ behandling?

- Trykkbølgebehandling er populært, men ifølge overlege Niels Gunnar Juel er det gjort en undersøkelse som viser at veiledet trening hos fysioterapeut virker noe bedre.
- Undersøkelser antyder at akupunktur gir kortvarig effekt med hensyn til smerte og funksjonsevne for skulderrammede. Flere kliniske undersøkelser må til for å si noe mer.
- Andre alternative metoder er lite forsket på:
- Gjør det om du har lyst og råd, sier Juel til pasienter som vil prøve laser eller vakumkop-ping. – Men jeg skulle ønske det fantes forskning som viser at det virker.

hun med å finne gode liggestillinger om natten, og på dagtid forplantet smertene seg til nakken og ga dundrende hodepine. Smertestillende tabletter ble redningen når hun hadde tidspress på jobben med rapportering til Villeroy & Boch.

Slik kunne hun ikke ha det, og hun takket ja til kikkhullsoperasjon i september i fjor.

Mai-Randi angret ikke. Få måneder senere kan hun både trene, sminke seg og få hendene bak på ryggen. Endelig kan hun også få på seg yndlingsgenseren igjen.

– Dette er det vanligste ortopediske inngrepet vi utfører, forklarer Tysland som har 30 års erfaring som kirurg og har operert 5000 skuldre. De aller fleste med godt resultat. Nerveskader og andre komplikasjoner er ekstremt sjelden, beroliger han.

– Inngrepet tar ca. 20 minutter under full narkose og er ikke så mye verre enn å gå til tannlegen og fjerne en verketann, sier han.

Kan hindre uførhet

Overlegen reagerer på at mange går i måneder og år i behandling uten at den virker: – Selv om du blir ivaretatt, hva hjelper det om du ikke blir frisk?

Vi prøver alltid fysikal og medikamentell behandling først. Men virker ikke be-

handlingen etter 4–6 uker bør man prøve noe annet. Noen ganger har det gått for langt og trangheten i skulderen lar seg ikke korrigerer, forklarer han. Da er kikkhullsoperasjon en god måte å redde funksjon og et yrkesaktivt liv på. Han mener at mange blir uføre unødige fordi de ikke vet om at en enkel operasjon kan hjelpe.

Tysland hevder at mange skulderplager er grader av samme lidelse.

– De fleste voksne som får stiv skulder har degenerativ lidelse, det vil si at plagene skyldes en aldersmessig utvikling, sier han. Diabetikere har en større sjanse for å rammes, ifølge overlegen.


Operasjonen som hjalp Mai-Randi koster 17 000 kroner hvis du ikke er så heldig som henne og får den dekket via helseforsikring på jobben.

I dag sier hun at hun gruet seg unødige.

– Dette kan trygt anbefales, smiler hun.

Mai-Randi var tilbake i jobb innen tre uker, klar til å ta den månedlige rapporteringen av regnskapet for bedriften hun jobber for.

Nå har hun fått spesialøvelser av fysioterapeut for å trene opp skulderen igjen.

– Jeg fryder meg over hvert lite fremskritt og gleder meg over å kunne jogge igjen, sier den spreke 61-åringen. 

JUBLER: – Deilig å endelig få klærne over hodet igjen, smiler Mai-Randi og tar på yndlingsgenseren.