

HOLD I NAKKEN : SÅDAN AFHJÆLPER DU DET

Fakta

- Hold i nakken kaldes på fagsprog for akut torticollis
- Det er en almindeligt forekommende tilstand, som har et godartet forløb og som svinder efter en kort periode
- Hvis man har vedvarende smerter, føleforstyrrelse og styringsbesvær i armene, bør man blive undersøgt for discusprolaps i halshvirvlerne

Hvad er hold i nakken?

På fagsprog kaldes denne tilstand for akut torticollis. Tilstanden er kendetegnet ved smerter i nakke og skuldre, hvor nakken er låst i en skæv stilling.

Hvor hyppig er hold i nakken?

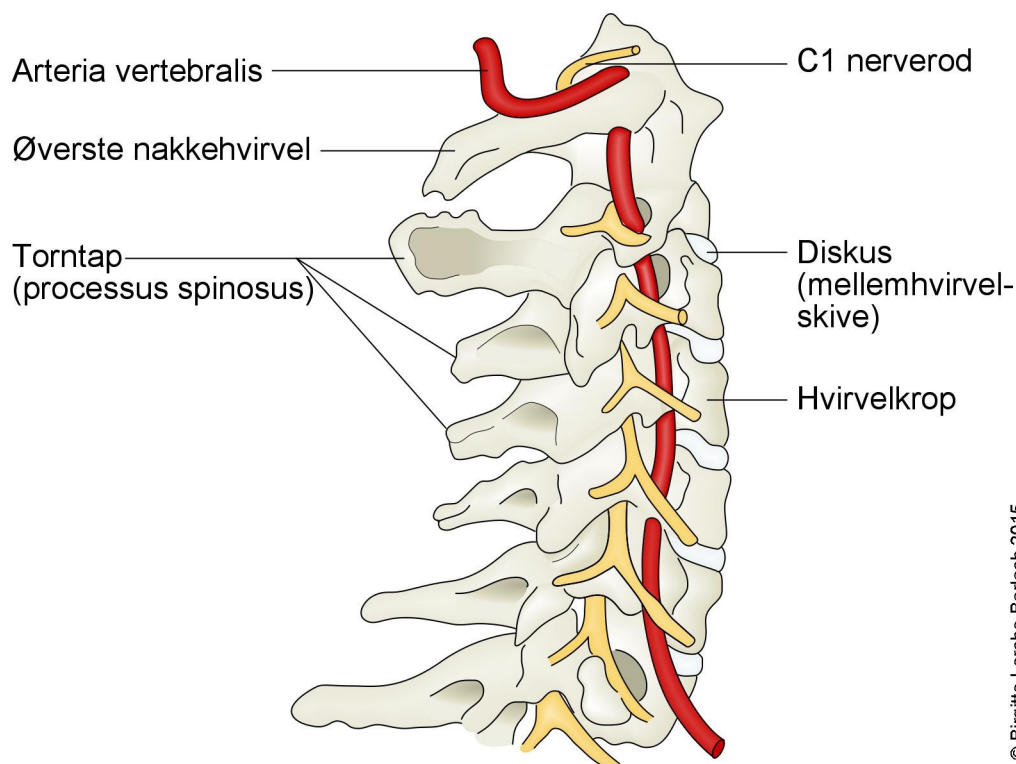
Hold i nakken er hyppigt forekommende, og hyppigst hos personer mellem 15 og 30 år.

Hvorfor får man hold i nakken?

Den typiske sygehistorie er, at man vågner en morgen med stiv, smertefuld nakke efter at have ligget med hovedet i skæv stilling om natten. I nogen tilfælde kan tilstanden opstå efter forstrækning i forbindelse med fysisk aktivitet eller ved nakkeskade. Hos børn kan tilstanden opstå ved infektioner med hævede lymfeknuder.

Årsagerne er ikke sikkert kendte. Man mener, at det i nogle tilfælde skyldes en bukning af den fjedrende skive, som ligger mellem [halshvirvlerne](#). Det kan også være en slags krampetilstand eller låsning af musklerne i nakken.

HOLD I NAKKEN : SÅDAN AFHJÆLPER DU DET



Hvad er symptomerne på hold i nakken?

Smerter i nakken og eventuelt med tvangstilling af halsen i en akavet stilling.

Hvilke symptomer skal du være særlig opmærksom på?

Hvis man har styringsbesvær eller føleforstyrrelse i armene, kan der være tale om [diskusprolaps](#).

Hvordan stilles diagnosen?

Lægen stiller diagnosen ud fra sygehistorien og fund i form af smerter og begrænset bevægelighed i nakken.

Hvis man har hold i nakken, forsøger man at lede efter stillinger som lindrer smerten. Smerterne er som regel specielt kraftige, når man bøjer eller roterer hovedet fra side til side.

Hvilken behandling er der?

Hold i nakken er en ufarlig tilstand, som altid går over af sig selv.

Det er vigtigt med god støtte og aflastning af nakken. Dette hjælper på smerterne, og tilstanden bedres hurtigere. Aflastningen kan være i form af hovedpuder som giver ekstra støtte.

Hvis der er behov for det, kan smerterne dæmpes ved hjælp af smertestillende medicin, for eksempel paracetamol eller såkaldte [NSAIDs](#).

HOLD I NAKKEN : SÅDAN AFHJÆLPER DU DET

Hvis der ikke er bedring i løbet af to uger, hvilket er meget usædvanligt, bør man blive henvist til en specialist.

Hvordan er langtidsudsigterne?

Hold i nakken er en tilstand med meget god prognose. De fleste vil få det bedre allerede efter 2-3 dage. Så godt som alle er raske i løbet af 7-10 dage.

Hvordan undgår jeg at få eller forværre hold i nakken?

Træningsprogram, fysioterapi, akupunktur og smertestillende medicin kan muligvis have effekt.

Det kan du selv gøre, når du har hold i nakken

Tag den med ro i time 0-12

Hold hovedet i ro, og bevæg det ikke ind i det område, hvor det gør ondt. Hvis du vågner med hold i nakken, så bliv lidt i sengen, og hvis det sker under sport, skal du straks stoppe aktiviteterne.

Hold nakken varm i time 1-24

Varme er godt til at bløde muskulaturen op og sætte gang i blodcirkulationen, så helingsprocessen bliver stimuleret. Hold en flaske med varmt vand mod nakken, tag et varmt bad, eller massér blødt med fingrene.

Støt nakken i time 2-48

Sørg for god støtte og aflastning af nakken, så den får ro til at hele. Brug flere hovedpuder til at holde den rigtige stilling, når du sidder eller sover. Om dagen kan et stort tørklæde hjælpe med at holde nakken oprejst.

Stræk ud i time 24-72

Ved at strække musklerne ud kan du reducere spændingerne. Bøj hovedet frem og tilbage i 2-3 min. i det område, hvor det ikke gør ondt. Gør det samme fra side til side, og rul også nakken langsomt rundt.

Det kan du træne, når du har hold i nakken

Du kan nøjes med at ændre dit træningsprogram de første par dage, før du er klar til at fortsætte, som du plejer. Overvej dog at vælge en sport, som skåner nakken.

Gang

En lang gåtur giver god motion og holder kroppen i gang, indtil du er klar igen.

- **Derfor er gang godt for hold i nakken:** Du belaster stort set ikke nakken og kan nemt tilpasse dine bevægelser, hvis du alligevel mærker smerter.
- **Udstrækning undervejs:** Mens du går, kan du lave udstrækning for nakken ved fx at bøje hovedet frem og tilbage eller fra side til side.

HOLD I NAKKEN : SÅDAN AFHJÆLPER DU DET

- **Sådan træner du:** Vælg et blødt underlag, fx stier eller græs, og gå med lette skridt, så stødene fra dine trin ikke forplanter sig op til nakken.

Løb

Hovedet bliver holdt i ro, mens du løber, men vælg et blødt underlag for at dæmpe de hårde stød.

Fitnessdans

Du skal danse lidt robotagtigt og lade hovedet følge overkroppens bevægelser, så nakken holdes i ro.

Yoga

Nogle yogaøvelser er fine, men undgå dem, hvor du bøjer nakken ud i skæve positioner.

Fodbold/håndbold

Kontaktsport byder på mange fald, stød og tacklinger, der let kan gå ud over nakken.

Volleyball

Bolden kommer ofte højt oppefra, så du er nødt til at lægge nakken bagover for at se den.

Cykling

Du skal dreje hovedet for at se dig bagud, og på en racercykel holder du nakken i en akavet stilling.

Svømning

Ved brystsvømning holdes nakken i en akavet bagoverbøjet position, og i crawl drejes hovedet monotont fra side til side.

Det kan eksperten gøre ved hold i nakken

Lægen kan evt. ordinere almindelig smertestillende medicin såsom ibuprofen, men ellers er det sjældent nødvendigt at kontakte lægen på grund af hold i nakken. Du bør dog gøre det, hvis smerterne er voldsomme eller varer mere end et par dage, samt hvis du får kraftig hovedpine eller føler svaghed i armene. En fysioterapeut kan give dig lindrende massage og vejledning i, hvordan du indretter din arbejds- og sovestilling, så du forebygger et nyt hold i nakken.

Brug is på nakken 2-3 gange om dagen de første dage.

Husk at lægge noget (fx et viskestykke) imellem nakken og isposen eller ærterne. Når der opstår et hold i nakken, samles der væske, og denne er vigtig at få væk igen - væske forværrer smerten og sænker heling.

Er det slemt, så benyt dig af smertestillende de første par dage.

Det gælder ikke kun, hvis du ikke kan udholde dine smerter, men også bare for generelt at få muskulaturen til at slappe af. En anspændt muskulatur gør det hele meget værre. Hvis du vælger noget med anti-inflammatorisk effekt, gør det også gavn for dit hold i nakken.

Måske har du brug for behandling?

Nogle gange går det i sig selv efter nogle få dage, andre gange har den virkelig sat sig... søg behandling hurtigst muligt.

HOLD I NAKKEN : SÅDAN AFHJÆLPER DU DET

Arbejd med din vejrtrækning.

Din vejrtrækning kan lindre et hold i nakken med det samme. Den sørger også for at afspænde de spændte muskler og lirk nakkehvirvlerne lidt fri igen.

Sørg for at bevæge nakken, så meget som du kan.

Når man får et hold i nakken, bevæger man automatisk nakken meget lidt, da det ellers gør ondt. Men det er vigtigt, at du bruger den smule bevægelse du har tilbage, så blodcirkulationen og resten af nakken holdes bedst muligt i gang.

Stræk og bevæg ryggen og brystkassen igennem, så meget du kan komme af sted med.

Nakken er jo en forlængelse af rygsøjlen og brystkassen, og det er derfor meget vigtigt med en smidig ryg og brystkasse.

Masser dine fødder under svangen med en bold eller dine hænder - masser godt dybt op i svangen under hele foden. Det løser direkte de anspændte muskler i nakken. Det lyder for godt til at være sandt, men det virker!

Gå dig en mindre tur nogle gange om dagen. Det virker i de fleste tilfælde meget positivt på et hold i nakken.

Hvornår skal man søge læge ved nakkesmerter?

Søg læge, hvis du oplever:

- kraftige nakkesmerter, hvor du er usikker på årsagen.
- kraftige nakkesmerter, som trækker ud i skulder og arm eller op i hovedet.
- nakkesmerter samtidig med, at du mister kraften i den ene eller begge arme (og eventuelt føleforstyrrelser).
- nakkesmerter efter fald, slag eller påkørsel, for eksempel bagfra i bil
- høj feber, stivhed i nakken, kramper eller synsforstyrrelser.

Din praktiserende læge : Lægen kan også henvise videre til andre undersøgelser.

Fysioterapeuter : www.fysio.dk (Klinikguide for fysioterapeuter: www.krop-fysik.dk)

Kiropraktor : www.kiropraktor-foreningen.dk (her findes klinikguide også til kiropraktorer)

Afspændingspædagoger, psykologer og andre specialisere faggrupper : fx bandagister, hvis det viser sig, at du har behov for dette.

HOLD I NAKKEN : SÅDAN AFHJÆLPER DU DET