



Hjælp til

# Brystsmerter



## Hvad er der galt?

At opleve smerter eller ubehag i brystregionen er ikke ualmindeligt. Ofte er generne af mild og forbigående karakter uden behov for behandling, men til tider giver smerterne anledning til påvirkning af hverdag og livskvalitet.

Lokale smerter i brystkassen er sjældent tegn på alvorlig sygdom, men et udtryk for belastningsrelaterede smerter, som typisk provokeres ved tryk, belastning og bevægelse. Der kan være mange mulige årsager til den type gener, men de typiske årsager er spændinger, fysisk belastning, psykisk stress i hverdagen eller livsstils faktorer. Kiropraktoren vil i dette forløb fokusere på at udelukke mistanken om egentlig sygdom, afklare mulige årsager til smerterne samt effekten af behandling.



## Hvad kan du selv gøre?

Det er vigtigt, at du er så aktiv som muligt. Bevæg dig tit, så du holder kroppen i gang og undgå aktiviteter der markant forværrer dine smerter. Forsøg så vidt muligt at fortsætte med din hverdag.

## Hvad er behandlingen?

Formålet med forløbet er at få afklaring i mulige faktorer, der påvirker dine smerter samt vurdere effekt af behandling. Det er vigtigt, at I sammen løbende vurderer udbyttet og målet med den videre behandling. Sammen med kiropraktoren vil I tale om mulige faktorer, som kan have indflydelse på dine smerter. Herunder hvilke faktorer der kan justeres for at mindske smerterne eller lette de begrænsninger, som smerterne har givet.

Det kan fx være livstilsfaktorer eller særlige stillinger og bevægelser. Smerterne kan også skyldes ændringer i din hverdag af fysisk eller psykisk karakter. Kiropraktoren vil vurdere, om øvelser, træning eller manuel behandling af led og muskler vil kunne hjælpe.

## Skal jeg skannes?

Billeddiagnostik er ofte ikke nødvendigt for at finde ud af, hvilken behandling der er bedst. Hvis der er tvivl om diagnosen, kan kiropraktoren foreslå, at der foretages en billeddiagnostisk undersøgelse af området såsom røntgenundersøgelse, MR-skanning eller ultralydsscanning.

## Hvordan kommer det til at gå?

Smertene i brystkassen opstår af forskellige årsager. Mange kan opleve, at få tilpasninger i hverdagen kan få smerterne til helt at forsvinde eller ændre sig, så der er flere gode perioder. Ved behandling, kan smerterne lindres, så de gode perioder forlænges. Nogle kan have en normal hverdag, mens andre vil være mere begrænsede i deres dagligdag og arbejdsliv, da prognosen er forskellig.

Hvis du i forløbet ikke oplever bedring af dine symptomer, vil kiropraktoren efter 4 uger henvise dig til egen læge for videre vurdering. Sørg for at tale med kiropraktoren om alle de ting, som du har spørgsmål til eller bekymringer om

## Hvad skal du være opmærksom på

I sjældne tilfælde kan brystsmertene være tegn på alvorlig sygdom. Du skal søge akut læge, hvis du oplever:

- pludselig og markant forværring af smerter
- pludselige smerter med udstråling til nakke, hals, kæbe, venstre skulder eller arm
- tiltagende smerter, feber og ved åndenød
- at du bliver bleg og svedende, eller er bevidsthedspåvirket.

## Et forløb til dig

Kiropraktoren er specialist i bevægeapparatet og i smerter i muskler og led. Kiropraktoren har 5 års uddannelse fra universitetet efterfulgt af ét år i turnus.

Et udredningsforløb for bryst-smerter består af en grundig forundersøgelse, hvorefter der stilles en eventuel diagnose og bliver lagt en plan for det videre forløb. Herefter har du mulighed for fire opfølgende konsultationer samt en status konsultation efter tre uger. Hvis behandlingen viser positive resultater, er der mulighed for yderligere seks opfølgende konsultationer.

Udredningsforløbet for bryst-smerter giver dig afklaring, ro og tryghed. Kiropraktoren hjælper dig med smerterne og giver dig vejledning.

Kiropraktoren vil løbende orientere din læge og henvise til videre udredning, hvis der bliver behov for det.



### Undersøgelse og diagnose

Kiropraktoren foretager en grundig forundersøgelse og kortlægger mulig årsag, stiller eventuel diagnose og laver en plan for det videre forløb.



### Behandling

Kiropraktoren kan tilbyde behandling, der potentielt kan mindske smerter og fremme funktionsevne.



### Opfølgning

Kiropraktoren holder løbende øje med tilstanden og kan henvise til videre udredning, hvis det bliver nødvendigt.



### Information og vejledning

Den rette rådgivning kan gøre det nemmere at leve et så normalt liv som muligt og hjælpe til forebyggelse af, at smerterne kommer igen.



### Smertehåndtering

Kiropraktoren kan vejlede og vise, hvad du kan gøre ved smerterne.



### Kommunikation

Kiropraktoren sørger for at informere din læge om forløbet.

