

## 3 - 2 BRÖSTRYGGSSMÄRTOR



Bröstryggssmärter kan orsakas av överbelastning vid långvarigt datorarbete och stressituationer med högst kostal andning som ger spänningar i bröstregionen (thorax).

En muskelspänning kan även ske på grund av felaktiga arbetsställningar, monotona rörelser men även vid stress.

*Den växande "gravidmagen" gör så att PAT förflyttar sig längre och längre bort från arbetsbordet vilket ger en ökad belastning på bröstryggens muskler.*

Över tid kan muskulaturen mellan skuldrorna komma att arbeta statiskt. Resultatet blir smärtpunkter i muskulaturen och stelhet i lederna. I vissa fall kan smärtan kännas rakt igenom bröstkorgen och skapa en känsla av att PAT har fått en hjärtinfarkt.

*Det är inte ovanligt att smärta mellan skulderbladen sprider sig till skuldran och nacken och ger huvudvärk.*

En kombination av massage/mjukdelsbehandling av muskulaturen mellan skulderbladen och skuldran, mobilisering/manipulation av bröstryggens fasettleder och leder mellan revben och ryggleder (costo vertebra).

Övningar och träning för ökad rörlighet och stabilitet av skuldergördeln.

### Symtom

- Smärta i bröst- eller ländryggen.
- Stel och trött
- Hugg i ryggen
- Muskelknutor som bränner
- Huvudvärk – migrän
- Svårt att andas
- Svårt att sova
- Svårt att ha armarna framför/ovan kroppen

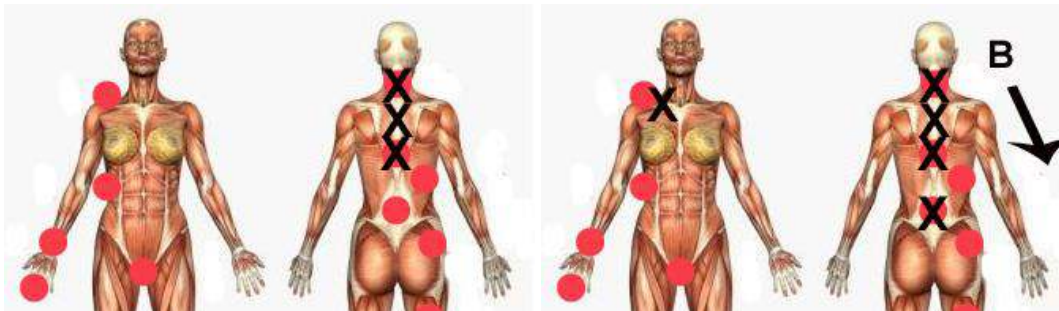
## Orsak

- Upper crossed syndrom = smärta
- Större mage = ökat avstånd
- Dålig hållning = smärta
- Dålig skulderstabilitet

## Anamnes

- Brännande smärta mellan skulderblad beror på att mjölksyra bildas i krampande muskler och kan tyda på låsningar i muskulaturen.
- Det kan vara svårt att avgöra om ryggvärken kommer från kotor, leder, diskar, muskelfästen eller muskler.
- Trött och öm i nacke och bröstrygg.
- Stickningar och domningar i armar och händer (ev. karpaltunnel - TOS)

## Negativ progression



### V 20 – 30+

- Problemet förflyttar sig upp mot nacken.
- Huvudvärk - migrän

### V 30 – 40+

- Problemet förflyttar sig ut i armen.
- Förflyttar sig ned i ländryggen.
- Karpaltunnelsyndrom ( V36+)?