

Vanlige spørsmål om kink i nakken

Vi har hatt mange som sliter med nakkesmerter, spesielt nå i koronatiden med hjemmekontor. Noen ganger er det bare smerte og andre ganger kan det kjennes ut som at nakken har låst seg fast. I denne artikkelen har vi prøvd å svare på noen av de vanlige spørsmålene om kink i nakken.



Hva er kink i nakken?

Kink i nakken eller akutt idiopatisk torticollis er en ufarlig tilstand som fører til midlertidig nedsatt bevegelighet og smerter i nakken. Årsaken er ikke sikkert kjent men antas å være spasmer i muskulatur eller nedsatt funksjon av ledd i nakken, som regel på en av sidene.

Hvorfor får jeg kink i nakken?

Her er det flere teorier som antas å føre til denne tilstanden. Det er vanlig at du våkner opp på morgenen med en stiv og låst nakke. Kanskje etter å sovet i en spesiell stilling. Mange sier også at de har hatt mye stress i perioden frem mot kinken, eller at de har drevet med en ny aktivitet dagen før hvor de har holdt hodet i samme stilling over lengre tid, for eksempel maling av tak, kitekurs eller hjemmekontor på laptop. Det er også mange som har følt at de har fått en del raske "lyn" følelser i nakken over de siste ukene/dagene før det har låst seg helt.



Hvilke symptomer kan jeg få ved kink i nakken?

De fleste får en følelse av at nakken har “låst” seg på høyre eller venstre side, det kan bli så smertefullt at du ikke klarer å bevege nakken i enkelte retninger. Det kan være bevegelse mot en retning eller en kombinasjon av flere retninger som utløser en skarp intens smerte.

Smerten kan strekke seg fra skulderbladet og helt opp mot hodeskallen. Noen opplever hodepine og stråling inn mot øyet på samme side som kinken sitter på.

Hvilke symptomer bør jeg ikke ha?

Hvis du har stråling ned i armen/fingre, eller svakhet i armen så er ikke dette et vanlig tegn på kink i nakken og du bør da kontakt med en behandler nær deg for å utelukke prolaps i nakken. Videre hvis du har andre symptomer enn smerter og stivhet i nakken kan det lønne seg å få det undersøkt.

Eksempler på andre symptomer hvor du bør søke hjelp:

- Feber
- Nattesvette
- Intens hodepine
- Nummenhet i ansiktet
- Synsforstyrrelser
- Problemer med å snakke eller svelge
- Ustøhet og koordinasjonssvikt [\(1\)](#)

Går det noen gang over?

Ja, denne tilstanden går som regel over av seg selv etter 2-14 dager. De fleste har mye smerter de første 2 dagene også roer deg seg men stivheten i nakken kan "henge igjen" i noen uker etter. Hvis det ikke har gått over etter 2 uker bør du oppsøke hjelp hos en behandler.

Hvem får kink i nakken?

Det er estimert at rundt 90% av befolkningen opplever kink i nakken minst en gang i løpet av livet. Alle aldersgrupper kan oppleve kink i nakken, men det er vanligst mellom 15 og 50 år. Prevalens mellom kvinner og menn anslås å være 2:1. [\(2\)](#)

Kan kink i nakken behandles?

Det er mange som merker at smertene blir borte raskere med konservativ behandling. Her er det dessverre lite dokumentasjon i litteraturen, men i klinikk så ser vi daglig at mange med kink i nakken merker bedring rett etter konservativ behandling. Som sagt tidligere så blir de fleste bedre i løpet av 10 dager, om det er veldig smertefullt kan du også ta kontakt med apoteket eller fastlegen din for å høre om smertestillende kan hjelpe deg.



Etter 10 dager kan det lønne seg å spørre noen om å sjekke bevegelsen i nakken etter at smertene er borte. Spør om de kan stå bak deg og se på når du snur hodet fra side til side og legger hodet fra side til side. Hvis du ikke kommer like langt begge veier eller føler det stiv i nakken kan det lønne seg å ta kontakt med en kiropraktor.