

Sammanfattning:

Nacksmärta/Huvudvärk hos svenska mellanstadie elever och kopplingen till felaktigt rörelsemönster i halsryggen

BAKGRUND: Besvär från nacken och/eller huvudvärk bland vuxna kan orsakas av mekaniska störningar i nacken. Via forskning vet vi att felaktig huvudhållning, cervikala led dysfunktioner och muskelimbanser kan orsaka mekaniska störningar i nacken bland vuxna. Man har inte studerat dessa faktorer hos skolbarn tidigare. Dock har frågan väckts om inte denna typ av störningar i halsryggens funktion kan vara en anledning till varför [återkommande](#) besvär i nacke och huvud börjar redan i puberteten och fortsätter sedan upp i vuxen ålder.

STUDIENS SYFTE: Finns det bevis för en skillnad i cervikal biomekanik mellan [svenska](#) skolbarn med besvär i nacke och/eller huvud och de skolbarn som inte har dessa besvär? Finns det en skillnad i huvudhållning, cervikal ledfunktion, rörlighet och muskel funktion mellan skolbarn med ont i nacke och/eller huvudvärk och de skolbarn som inte har dessa besvär? [Studien har godkänts av Stockholm's regionala etik kommitté och utfördes i en svensk kommunal skolan.](#)

STUDIENS RESULTAT: Fyrtio procent av barnen skrev att de hade ont i nacken eller huvudet (n=131). Bland dessa barn med ont i nacken och/eller huvudvärk hade inte fler felaktig huvudhållning, obalans i muskulatur eller nedsatt rotation i halsryggen än de barn som inte hade besvär. Däremot hade barnen med besvär i nacken och/eller huvudvärk oftare leddysfunktion i den nedre delen av halsryggen än de som inte hade besvär. Det visade sig att bland alla barn som undersöktes (n=110), hade 60 % felaktig huvud hållning, leddysfunktioner i den översta delen av halsryggen samt spänning eller trigger punkter i muskulaturen i den översta delen av halsryggen. Lika många rapporterade att de hade varit med om trauma mot huvudet. Det var en stor skillnad mellan vad föräldrar rapporterade och vad barnen själva rapporterade angående trauma mot huvudet och om de hade ont i nacken eller huvudvärk. Bara 20 % av föräldrar skrev att barnen hade haft huvud trauma medan 61% av barnen skrev att de hade slagit i huvudet. 31 % av barnen sa att de ofta hade nackbesvär och/eller huvudvärk medan bara 6 % av föräldrar rapporterade att barnen klagade över återkommande besvär med nacken och/eller huvudvärk.

SAMMANFATTNING: Studien visar att ont i nacken och /eller huvudvärk bland skolbarn i prepubertal ålder var associerad med led dysfunktioner i halsryggen. Mer än hälften (60 %) av eleverna beskrev att de upplevt trauma mot huvudet och lika många hade felaktig huvudhållning, dysfunktioner i halsryggsleder samt muskelimbanser i den översta delen av halsryggen. [Trauma kan vara en orsak till förändringarna i halsryggens biomekanik.](#) Det procentuellt höga antalet barn med trauma och mekaniska störningar i halsryggen skulle kunna vara en förklaring till att i samband med den ökade studietiden (statisk belastning) i pubertal ålder uppstår mer symtom från nacke o huvud. Det behövs studier som undersöker om barn i prepubertal ålder med förändringar i halsryggens biomekanik är de barn som utvecklar symtom i nacke o huvud i tonåren. Denna studien visar att vissa barn som har återkommande besvär i nacke och /eller huvudvärk har mekaniska störningar i halsryggen o dessa barn kan inte kategoriseras som att etiologin endast kan vara psykologiska problem.