

**Mikilvæg símanúmer:**

**Slysa- og bráðadeild  
Landspítala í Fossvogi**

**Sími: 543-2000**

**Endurkomudeild G-3  
Landspítala í Fossvogi**

**Sími: 543-2040**

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS  
SLYSA- OG BRÁÐASVIÐ - JÚNÍ 2003

HÖFUNDAR:  
STARFSFÓLK  
SLYSA- OG BRÁÐAÐEILDAR  
OG ENDURKOMUDEILDAR

HÖNNUN:  
GAGNASMIÐJA/AV

LJÓSMYND: MBL.IS

# Hálstognun



## Hálstognun

Tognun á hálsi getur orðið við skyndilegan hnykk á hálsinn, oftast þannig að höfuðið kastast til, fyrst aftur og síðan fram. Við þetta tognar á vöðvum og liðböndum á hálsinum.

Hálstognun er algengur áverkni eftir umferðaróhöpp og þá oftast aftanákeyrslur. Áverkinn er breytilegur og ræðst af orsök og aðstæðum slyss og ástandi hins slasaða.

## Einkenni

Fyrstu einkennum koma nokkrum klukkustundum eftir áverkann. Þau eru vaxandi verkir og stirðleiki í hálsi. Verkurinn leiðir oft út í herðar, axlir jafnvel handleggji, ýmist hægra eða vinstra megin.

Verkur kemur oft á milli herðablaða. Þessu fylgir oft höfuðverkur og svimi og jafnvel óþægindi við kyngingu. Einkennin geta verið lítil í byrjun, en svo versnað fyrstu dagana eftir slysið.

## Greining

Nákvæmar upplýsingar um slysið og læknisskoðun eru mikilvægustu þættirnir við greiningu. Ef einkenni eru mikil er gerð röntgenrannsókn til að athuga hvort um brot á hálsliðum sé að ræða.

## Meðferð

Eftir að hálstognun hefur verið greind byggist meðferð á því hversu mikil einkennin eru.

- Flestir fá verkjalyf eða bólgueyðandi lyf fyrstu dagana.
- Ef einstaklingurinn fær mikla verki í hálsi er hægt að nota hálskraga til stuðnings í nokkra daga.
- Þeir sem ekki eru orðnir einkennalausir eða einkennalítir eftir 3-4 vikur frá slysi eru hvattir til að koma á endurkomudeild.
- Framhaldsmeðferð getur síðan falist í sjúkrahjálfun um nokkurn tíma.

## Ráðleggingar

Ekki er ráðlegt að reyna mikið á sig fyrst eftir slys en mikilvægt er að hreyfa sig til að komast sem fyrst til fyrri starfa og tólmstundaiðju. Best er að fara hægt af stað, taka einn dag í einu og reyna markvisst að auka álagið.

Hafðu eftirfarandi atriði í huga fyrstu dagana, jafnvel vikurnar eftir slys.

Ekki er ráðlegt:

- Að vinna mikið upp fyrir sig, t.d. að hengja upp þvott, gera hreint eða mála loft.
- Að boga mikið t.d. að ryksuga, skúra og sitja við skriftir.
- Að bera þunga hluti, t.d. ferðatösku.
- Að lyfta þungum hlutum.
- Að ýta þungu.

## Batahorfur

Batahorfur eru góðar og flestir ná sér að fullu.

Batinn getur verið sveiflukenndur en kemur hægt og sígandi. Þol og geta hvers og eins til að takast á við vandann skiptir miklu máli.

Ef einkennin eru ekki að mestu horfin eftir 3-4 vikur frá slysi er ráðlagt að panta tíma á endurkomudeild til frekari skoðunar.