

Mitt liv med nakkeskade

(og hvor vanskelig det har vært for meg å akseptere det!)

Det er sikkert skrevet mye, men i min søken etter litteratur savnet jeg pasienthistorier om senfølger etter nakkeskaden. Min skade skjedde for 15 år siden..

Min historie handler ikke om å slåss mot helsevesenet eller ikke å bli trodd. Den handler om min egen manglende aksept for min skade. Om det å ikke ville innrømme for meg selv at jeg var skadet. Og om det å ignorere plager. Om det å jobbe med andre nakkeskadde (kanskje var det terapi for meg å jobbe med noen som hadde det "verre" enn meg selv??). Om det å ikke opplyse om min nakkeskade. Og om det at dersom jeg ignorerte det, så ville det bli borte. Jeg ville så gjerne være NORMAL!!!

Men det smalt... tilslutt...

Men først min historie , dermed litt om akutfasen likevel..



Jeg var sykepleierstudent, med 2 barn og mann hjemme. 24 år gammel. Sommerjobb i nattjenesten i kommunen. Det hadde vært en rolig natt. Vi hadde vært inne å sluppet av et par timer før vi skulle ut å levere noe morgenmedisin. Jeg var passasjer. Vi skulle svinge ut i et kryss.. og plutselig var bussen der. Det var en sidekollisjon. Jeg så bussen før det smalt. Deretter husker jeg at sjåføren av bilen,

min kollega, var bevisstløs. Hun blødde fra hodet. Jeg tenkte at jeg måtte hjelpe henne (jeg var jo tross alt helsepersonell) , men jeg var så trøtt. Jeg kjente en umiddelbar smerte i nakken. Og en følelse av å ikke klare å holde på hodet mitt. Det neste jeg husker er at pressen står utenfor og tar bilder.. Så husker jeg ikke mer før en politimann snakket med meg inne i ambulansen. Jeg aner ikke hva vi snakket om. Husker bare at jeg kjempet for å holde meg våken. Deretter husker jeg ikke så mye før jeg satt på trappa på legevakta og fikk ringt en venninne som kom å hentet meg. Det er for meg ufattelig den dag i dag at jeg bare ble sendt hjem fra legevakta. Resten av denne dagen er en stor tåke. Venninna mi kjørte meg til kontoret der jeg fikk levert nøklene og dermed informert om hva som var skjedd. Husker svært lite fra det, men min venninne fortalte etterpå at det meste jeg sa var tull. Men for meg føltes det livsnødvendig å forsikre meg om at det ble rapportert videre hvem som ikke hadde fått sine morgenmedisiner.

Utover dagen oppsto det smerter i foten min. Tilbake på legevakta og sykehuset. Hoppet på krykker i 2 måneder, jeg vet fortsatt ikke hva som var årsaken til det. Det oppsto en infeksjon i min høyre legg, og et

sår som måtte holdes åpent for å gro innenfra. Sårstell på legekantoret 2 ganger pr uke. Masse masse sår etter sikkerhetsbeltet, tydelig bevis for at beltet gjør sin nytte.

Senere har jeg blitt fortalt at bussen brøt vikeplikten i en fart på ca 50 km/t. Jeg vet ikke om det var passasjerer i bussen. Bilen vi kjørte ble kondemnert. Min kollega måtte skjæres løs fra bilen, og hadde blant annet brudd i hofte og skader i ansiktet.

Jeg fikk wiplash-diagnose, som var godkjent som yrkesskade.

Vel.. Fortsatte skolegangen og fullførte. Ferdig utdannet sykepleier våren 2003. En stor seier etter en intens kamp for å klare det. Jeg vant den kampen!

Etter å ha jobbet 1 år som sykepleier ble nakken verre. Fysioterapeuten ville ikke hjelpe meg da jeg ble dårlig (kvalm og uvel) etter hver behandling. Jeg ble erklært 15% varig medisinsk ufør, noe jeg valgte å ikke forholde meg til. Startet å jobbe igjen etter noen måneders sykemelding.

2 år senere var det på'an igjen med nakkesmerter og sterke smerter i venstre skulder. Jeg var sykemeldt i 9 måneder. Denne gangen ble jeg anbefalt omskolering, men kjempet igjen en hard kamp for å komme meg tilbake i jobb. Jeg vant denne gangen også! Ble anbefalt å gå til psykomotorisk fysioterapi. Var meget skeptisk, men det var til uvurderlig hjelp. Hun lærte meg i detalj en god kombinasjon av nakkeøvelser og avslapningsøvelser. Det som skulle til for at jeg klarte å fungere igjen.

Samme år ble jeg gravid med mitt tredje barn og var dermed hjemme i permisjon et år. Deretter tilbake i jobb igjen. Byttet litt jobb i denne perioden i leting etter " lettere jobb". Resultatet med litt rotløst, men det fungerte.

Nakken min var ikke bra, men ved hjelp av daglige nakkeøvelser klarte jeg meg.

I 2011 begynte jeg å få hjertebank, eller urolig hjerterytme. Trodde jeg. EKG viste ingenting galt. Senere har jeg forstått at dette var muskelskjelvinger som jeg får i hele overkroppen når nakken er overanstrengt.

Høsten 2013 fulgte jeg en drøm og startet på videreutdanning i operasjonssykepleie. Galskap sett i ettertid, men med min fornektelse om at jeg var skadet for livet trudde jeg at det ville funke. Etter 2 måneder avsluttet jeg på grunn av svimmelhet. Deretter lå jeg nede for telling med enorme nakkesmerter. Jeg fikk diagnosen virus på balansenerven, men i ettertid tror jeg ikke at det var det. Jeg tror det var starten på det jeg snart skal fortelle om.

Jeg gikk så tilbake til jobb igjen. Nattstilling, 80%. Hektisk, men utrolig spennende overvåkingsavdeling. Drømmejobb for meg, med akutte og kritisk syke og skadde. Av alle ting var pasientgruppen jeg jobbet med hode- og nakkeskadde. Alvorlige skader. Som jeg liker å jobbe med dette! Jobbet 10 måneder så fikk jeg så veldig vondt i mitt venstre øre. Fikk rinoxin av lege i fall det var væske på mellomøret. Ingen bedring. Tilbake til lege, men ingen funn i mitt øre. I mellomtiden er også kjeven min på venstre side blitt økende smertefull. Jeg fikk også et vedvarende "belte" av smerter fra midten av nakken og langs skallebasisbeinet og helt til kjeven. Konstant verk, tannverkliggende. Denne gangen ble både øre- og

kjevesmertene mine relatert til nakke. Samtidig jobbet jeg mye, som sagt verdens beste jobb og vi manglet mye folk. Ble til tider godt over 100% stilling, det meste på natt. Livet mitt dreide seg på dette tidspunktet om å jobbe og å gjøre nakkeøvelser. Jeg ble nærmest besatt av at disse øvelsene som tidligere hadde fungert skulle hjelpe meg ut av denne knipa. Jeg ville jobbe, jeg ville så inderlig være frisk. Jeg googlet masse, ville finne ut hva som feilet meg. Hadde jeg fått angst? Det følte ut som pulsen dundret på 160 hele tiden, og ofte sto jeg på toalettet på jobb og snakket til meg selv i speilet: Skjerp deg, det går bra! Klart jeg visste at jeg var nakkeskadd, men dette var nye symptomer som jeg ikke kjente, og jeg ble redd!

November 2014, 3 måneder senere var jeg på jentetur i Oslo med gode venninner. Jeg hadde jobbet masse uka før, og sovet lite. Fredagskveld var vi ute på byen til langt på natt og jeg hadde det skikkelig bra. Var lenge siden jeg hadde hatt overskudd til noe sosialt, og jeg gledet meg virkelig til denne turen. Sto opp på lørdagen og ut på shopping hele dagen. På vei tilbake til hotellet svimlet det for meg og hele muskulaturen min hadde rykninger, både armer og ben skjelvet. Jeg ble for alvor skikkelig redd! Tankene kvernet, epilepsi? Hjernetumor? Jeg jobbet med nevrokirurgi og undersøkte meg selv i alle retninger. Gikk til lege mandagen etter, ingen funn av noe som helst. Men jeg kjente på hele kroppen at noe var galt. Nakken var skikkelig stiv, hodet følte så tungt at jeg ikke skulle greie å bære på det. Jeg sov i en uke i strekk. Deretter var det tilbake på jobb. Det var jo "bare" nakkesmerter og slitenhet etter å ha jobbet for mye nattevakter. Ble anbefalt å vurdere å bytte jobb, og å slutte med nattevakter. Så jeg søkte meg ny jobb, og begynte å jobbe dag og kveldsvakter i oppsigelsestiden. Fortsatt veldig sliten og drev desperat med de berømte nakkeøvelsene. Det eneste jeg gjorde på denne tiden var jobb og nakkeøvelser, ettermiddagene ble tilbragt på sofaen. Ingen overskudd i det hele tatt. Følte meg utkjørt. Kjempet en innbitt kamp om at familielivet skulle virke normalt, at barna og mannen min skulle få sin oppmerksomhet. Selvfølgelig gikk det ikke. Hele familien bærer preg av det når en person plutselig ikke "henger sammen". Men fokuserte kun på at alt skulle bli bedre når jeg bare kom meg ut i ny jobb.

Jeg klarte ikke lenger å gå på kjøpesenter. Svimlet for meg i det jeg kom inn. Familiesammenkomster (som jeg elsker til vanlig) ble et mareritt, Svimmelheten kom hver gang jeg hadde mye folk rundt meg. Og det tok pusten av meg, følte jeg mistet kontrollen over tilværelsen. Og var redd for å svime av.

I januar hadde jeg bursdag. Jeg var mye svimmel på denne tiden, og fortsatt totalt energiløs. Hadde noen gjester innom, veldig koselig, men hadde ikke overskudd til det egentlig. Gikk på nattevakt om kvelden og midt i rapporten ble jeg skikkelig svimmel og måtte legge meg ned. Endte med at jeg gikk hjem. Sykemeldt 2 uker og halvt sykemeldt 2 uker. Fokuserte fortsatt på å "holde ut" og at alt skulle bli bra bare jeg kom meg i ny jobb.

Mars 2015 startet jeg i ny jobben på et rehabiliteringssenter. Trivdes godt, men mye vondt i nakke (bakhodet/ overgangen mellom nakke og hode) og mye svimmel. Husker jeg sto på skyllerommet og gjorde nakkeøvelsene mine og prøvde desperat å virke "normal". Jeg hadde ikke opplyst jobben om min nakkeskade. Trudde fortsatt at alt ville bli bra nå.

En del av jobben min er store tverrfaglige møter som også inkluderer pasienten og dens pårørende. Slet

virkelig på disse møtene. Merket at når folk pratet på begge sidene av meg ble svimmelheten mye verre. Det var nesten ikke til å holde ut. Jeg vet nå at det skyldes at jeg ikke er i stand til å snu på hodet fort nok i den retningen det prates i, og dermed oppstår det "feiltolkning" i hjernen min (jeg mangler normal bevegelse i nakken).

Men jeg var skråsikker på at det måtte bli bedre når kroppen min fikk roet seg ned.



Påsken 2015, jeg hadde da jobbet 3 uker i ny jobben, var jeg på en liten snøskutertur. Da jeg kom tilbake var jeg sengeliggende med nakkesmerter. Samtidig ble følelsen i venstre arm så rar. Og gradvis de neste dagene oppsto smerter i venstre skulder og venstre arm, helt ned i fingrene. Jeg var til MR. Den viste de skadene jeg allerede var klar over, i tillegg til et prolaps som ikke kan gjøres noe med. Ble anbefalt fysioterapi, og kom til en fantastisk mann. Som

desverre ikke kunne gjøre noe for meg.. Alle nakkeøvelsene han ville lære meg kunne jeg selvsagt fra før. Hadde jo vært en stor del av livet mitt de siste årene.

I denne tiden sov jeg det meste av døgnet, 3 måneder jeg ikke husker så mye av. Spiste tramadol som jeg ble trøtt av men som var det eneste som hjalp litt. De korte periodene jeg satt oppreist brukte jeg en myk nakkekrage, fordi jeg følte jeg ikke kunne holde på hodet mitt. En intens smerte midt i nakken som utløste ensidig hodepine. Denne hodepina var så stekt at jeg var sengeliggende i mørkt rom i opptil 5 dager i strekk. Og jeg var så svimmel i perioder at jeg hadde problem med å reise meg opp å gå på toalettet. Samtidig en stadig følelse av høy puls, men pulsen var normal. Etterhvert skjønnte jeg at det ikke var pulsen men en slags ekkel kriblende skjelving/ små muskelkramper i hele brystregion og armene. Innimellom også ned i begge bena, og det var dager da jeg lurte på om bena ville holde meg.

Ble i denne perioden fullt sykemeldt. Dagene mine vekslet. Enkelte dager var jeg ganske oppegående, "kun" med smerter i venstre skulder og arm. Det var de beste dagene, for smerten taklet jeg bra. Det var verre de dagene når muskelskjelvingene kom. Og svimmelheten. Da følte jeg at jeg ikke hadde kontroll over min egen kropp.

Dagene mine dreide seg om å få ungen levert til skolen, ta en dusj og hente han. Utover det fikk jeg ikke gjort noe.

Så begynte jeg å google. Kronisk nakkeslengsyndrom var det visst noe som het. Symptomer? Jeg innså jeg kunne hake ut symptom etter symptom.

Nakkesmerter, hodepine, skuldersmerter, slapphet. Plager fra kjeveleddet, armsmerter, prikkende fornemmelse i armene, svakhet, øresus, konsentrasjonsvansker, nummenhetsfølelse og utmattelse. Leste til og med et sted om skjelving fra muskulatur. Alt dette stemte med mine symptomer, og det ble en trygghet for meg at mine symptomer kunne skyldes skaden og at jeg ikke var alvorlig syk eller full av

angst. Behandling rettes mot plager, så sånn sett hadde "diagnose" ingen betydning, men ble likevel en trøst for meg å finne dette.

Startet hos en ny fysioterapeut. Fungerte dårlig, ble svimmel og uvel etter den minste manipulasjon av nakken. Så til en tredje fysioterapeut. Avsluttet behandlingen på eget initiativ da dette ikke hadde noe for seg. Jeg kjøpte slynge hjem, og fulgte treningsopplegget fra fysioterapeut. Jeg prøvde kiropraktor uten resultat. Jeg prøvde akupunktur med hjelp mot svimmelhet, men ingen varig hjelp. Jeg prøvde annen alternativ behandling. Tilsammen har jeg brukt over 40000 kr av egen lomme til behandling det siste året, uten å ha kommet videre.

Jeg startet å lese meg opp på optimalt nivå at vitaminer og mineraler i kroppen, og "proppet" i meg maks dose av det jeg antok jeg trengte. Dette hjalp meg opp på beina igjen, utmattelsen ble bedre. Men smerten var fortsatt like hemmende og intens.

Samtidig fikk jeg beskjed hos lege om å jobbe med å akseptere, at i det jeg klarte å akseptere min helsetilstand ville det være med på å minske frustrasjon.

Det ble vanskelig for meg å akseptere (hadde jo tross alt fornektet i 15 år). Slet mye med det, og tankene kvernet konstant rundt når jeg kunne være tilbake på jobb og at det måtte finnes en behandling som kunne fungere. Dessuten så visste jeg ikke hva jeg skulle akseptere. Akseptere å leve med smerter? Akseptere å ikke jobbe mer? Eller bare akseptere at akkurat nå fungerer det ikke så bra?

Nå:

Det har gått 7 måneder siden jeg "kollapset" totalt. 7 måneder, men riktigere å si 2 år (høsten 2013) siden jeg har fungert. Det har en tung tid, som har vekslet mellom fortvilelse og håp. Jeg har ikke vært i stand til å ha noen som helst sosial kontakt. Jeg har ikke vært på kjøpesenter på lang tid. Men nå kjenner jeg at det sakte men sikkert går bedre. Jeg trener 3 dager i uken med slynge og 3 dager i uken med vekter (målet er å styrke muskulaturen i overkroppen), og etter å ha holdt på med det i 10 uker nå kjenner jeg stor forbedring. I takt med at nakken min blir sterkere er nå den intense hodepina så godt som fraværende, og svimmelheten er betydelig redusert. Dermed er plutselig optimismen vekket i meg igjen, og dermed håpet om å komme meg ut i jobb på sikt, om ikke annet som i en liten stilling.

Jeg føler jeg er på god vei til å akseptere min tilstand, og dermed kjenner jeg at hele kroppen min er mer avslappet. Jeg ser tilbake på alle månedene som jeg har jaget rundt etter en behandling som kunne hjelpe meg, og jeg kjenner følelsen av stress bare jeg tenker på det. Jeg kjenner roen i kroppen når jeg merker at styrketrening fungerer, og jeg har kjøpt treningsutstyret jeg trenger hjem. Dermed kan jeg trene i ro og mak. Jeg har lært verdien av mindfulness-øvelser, og praktiserer det minst 20 minutter hver dag. Og aller mest har jeg lært at en egentlig bare kan stole på seg selv, og at en selv må finne det opplegget som passer for seg. Jeg vil også på det sterkeste anbefale boken " Frisk nakke" som har masse bra treningstips og ikke minst tips i hverdagen, den har virkelig hjulpet meg.



Veien videre????

Jeg vet ikke. Skulle så inderlig ønske noen kunne fortalt meg det, men skjønner jeg må gå min egen vei for å finne det ut. Jeg er en sta optimist, og jeg vet at jeg innerst inne er veldig sterk (har jo kjempet meg opp før). Så jeg jobber ut i fra at jeg kommer meg helt på bena igjen. Kanskje klarer jeg ikke å jobbe full stilling igjen, men det er ikke lenger hovedmålet. Og klarer jeg ikke å jobbe som pleier igjen, så har jeg nå trua på at det etterhvert må finnes noe annet meningsfullt å gjøre.

Livet er uforutsigbart, jeg følger bare med så får jeg se hva som venter rundt neste sving.

Tekst: Elin Fjellstad.