



[Rygg och nacke](#)

De vanligaste orsakerna till pisksnärtsskador är trafikolyckor där man blir påkörd bakifrån.

Pisksnärtsskador kan också uppstå om du ramlar under till exempel ett idrottspass, eller om du får ett slag.

Ett annat ord för pisksnärtsskada är whiplashskada.

Det är vanligt att få ett eller flera av följande symtom:

- Du har ont i nacken, huvudet och axlarna.
- Du har mindre rörlighet i nacken och axlarna än innan.
- Musklerna i nacken och axlarna är spända och stela.
- Det pirrar, sticker eller domnar i ansiktet, armarna eller händerna.
- Du har yrsel eller problem med balansen.

Symtomen brukar komma inom några dygn efter skadan.

Ett fåtal personer kan få besvär som kommer en tid efter skadan. Här är några exempel:

- trötthet
- svårigheter att koncentrera sig
- sömnsvärigheter
- förändringar i humöret
- problem med synen eller hörseln. Ett exempel är [tinnitus](#).

De här besvären kan också ha andra orsaker. Det är därför viktigt att ta reda på vad de beror på.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har besvär i nacken efter en olycka eller någon annan händelse. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller [jourmottagning](#) om du har mycket ont i nacken i samband med att du har skadat dig. Om det är stängt, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Direkt efter olyckan är det bra att ta det lugnt och att undvika stress. Om du har ont kan du lindra smärtan med [receptfria smärtstillande läkemedel](#).

Det är mycket viktigt att du rör på dig på ett sätt som fungerar för dig. När du rör på dig ökar blodcirkulationen och då kan kroppen läka lättare.

Du kan till exempel göra små rörelser med nacken och gå på promenader. Undvik att sitta stilla längre stunder.

För att behålla rörligheten i nacken kan du vrida huvudet åt sidorna. Däremot bör du undvika rörelser som leder till att det gör mer ont.

Du kan till exempel lägga en ispåse där det gör ont för att lindra smärtan. En varm halsduk eller en värmekudde kan göra att musklerna slappnar av.

En annan behandling som du kan prova är [tens](#), som står för transkutan elektriskt nervstimulering. Med hjälp av en tensapparat får utvalda muskler, sensor och leder svaga elektriska impulser som ger smärtlindring.

När du kommer till en läkare får du göra en [kroppundersökning](#) och svara på frågor. Du kan sedan bli undersökt på flera olika sätt. Läkaren kontrollerar till exempel hur dina reflexer och din känsel fungerar.

Du kan också behöva undersökas med röntgen. En del kan behöva undersökas med [magnetkamera](#) eller [datortomografi](#).

En del kan få problem med käken, eftersom lederna i nacken och käken påverkar varandra. Du kan till exempel bita snett eller få svårt att gapa. Då kan du behöva bli undersökt av en tandläkare.

Vilken behandling du får beror på vilka besvär du har. Du kan till exempel få träffa läkare, fysioterapeuter, naprapater och kiropraktorer.

Olika behandlingar fungerar olika bra för olika personer. Du kan därför få prova en annan behandling om en behandling inte fungerar.

En [fysioterapeut](#) gör först en undersökning av dig för att se vilka besvär du har. Sedan kan du få råd om till exempel olika övningar som du kan göra själv. Du kan också få råd om rörelser i vardagen och hur du ska kunna underlätta för kroppen att läka.

Du som har yrsel kan få hjälp med olika balansövningar.

Du som har ont kan få läkemedel som lindrar smärtan och får musklerna att slappna av.

En del kan behöva opereras. Det kan till exempel vara om du är instabil i ryggraden, eller om dina nerver är påverkade.

Hur svåra och långvariga besvär du får påverkas av hur du mår i övrigt. Du som upplever mycket [oro](#), [stress](#), rädsla eller [nedstämdhet](#) kan ha ökad risk för att få långvariga besvär. Hur du tänker om dina besvär har också stor betydelse för hur du klarar att hantera din situation.

[Kognitiv beteendeterapi, KBT](#) är en behandling som kan hjälpa. Då får du lära dig olika beteenden som gör att du får en bättre kontroll över stress och smärta. Det kan minska upplevelsen av att det gör ont. Du kan även få hjälp och stöd genom någon annan typ av [psykologisk behandling](#).

Du som har ont längre än tre månader kan få så kallad multimodal smärtbehandling. Då används olika metoder samtidigt.

Behandlingen anpassas efter vilka besvär du har. Du får ofta träffa både fysioterapeut, arbetsterapeut, läkare, kurator eller psykolog.

[Här kan du läsa mer om långvarig smärta](#) och vilka behandlingar som finns.

Du som har haft ont längre än tre månader kan få vård via ett så kallat [vårdförlopp](#). Det är ett dokument som anger när till exempel en viss undersökning eller behandling kan behövas.

[Här finns vårdförloppet för långvarig smärta](#). Informationen är skriven till sjukvårdspersonal.

Nackens muskler.

När du är med i en olycka eller får en skada kan huvudet och nacken utsättas för snabba och kraftiga rörelser. De rörelserna går inte att kontrollera. Då sträcks muskler, senor och andra vävnader mer än vad de ska göra. Det kan orsaka skador i nacken.

Läs mer om [ryggraden och nacken](#).

[Personskadeförbundet RPT - startsida](#)

Senast uppdaterad:

2024-02-21

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gudrun Greim, läkare, specialist i allmänmedicin, blodsjukdomar, onkologi och internmedicin, Närhälsan, Borås

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Har du ont i ryggen eller nackspärr? Här kan du läsa mer om olika besvär från ryggen och nacken.

När du har ont länge kan smärtan hindra dig från att röra på dig och leva som du vill. Då behöver du få behandling. Det finns också mycket du kan göra själv för att må så bra som möjligt.

Muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera. Musklerna ger stöd till skelettet och skyddar inre organ. I musklerna bildas också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).