

[Rygg och nacke](#)

Ont i nacke och axlar

Det är vanligt att ha ont i axlarna och nacken. Oftast går värken över av sig själv och är inte ett tecken på någon sjukdom. Du kan till exempel ha blivit stel i musklerna efter att ha suttit länge eller arbetat i en jobbig ställning. Ibland kan värken också bero på stress eller problem med ett muskelfäste.





Om du har ett stillasittande jobb är det viktigt att du regelbundet tar korta pauser och rör på kroppen.

Symtom

De vanligaste symtomen när du får besvär i nacken och axlarna är de här:

- Det känns ömt.
- Du blir stel.
- Det gör ont.

Ibland kan ont i nacken vara ett symptom på en allvarlig sjukdom, men det är ovanligt. Då brukar det göra mycket ont och smärtan kommer plötsligt. Då kan du också få [feber](#) och känna dig sjuk.

Vad kan jag göra själv?

Fysisk aktivitet minskar risken för att få [ont i ryggen](#) och nacken. Därför är det bra om du rör dig som vanligt även om det gör ont i nacken och axlarna.

Du kan försöka att röra dig mer i vardagen. Du kan till exempel ta trapporna istället för att åka hiss. Du kan också promenera några hållplatser i stället för att åka buss hela vägen. Fortsätt att träna om du redan gör det eller försök att komma igång med en ny fysisk aktivitet. Det kan lindra eller till och med få besvären att gå över.

Din styrka i musklerna kan bli sämre om du vilar för mycket. Det kan göra att musklerna inte fungerar lika bra som vanligt. Din balans kan också bli sämre.

Ta pauser i arbetet

Det är bra att röra på dig med jämna mellanrum om du som har ett stillasittande arbete. Ta gärna en paus i arbetet så att musklerna så att musklerna får slappna av ordentligt.

Försök också att undvika att stressa. Ta hand om dig själv så att du mår bra och trivs med det du gör. Risken för värk i nacken minskar när du trivs med ditt arbete.

Värme kan lindra värken

Värme kan vara skönt om du har ont i musklerna. Du kan till exempel pröva med en vetekudde.

Receptfria värktabletter

Smärtstillande läkemedel kan hjälpa för att du ska kunna leva som vanligt. Det brukar vara bäst att ta tabletterna regelbundet på bestämda tider. Det är för att du ska slippa ha ont.

Det finns flera olika receptfria läkemedel. Exempel är läkemedel som innehåller paracetamol och läkemedel som tillhör gruppen NSAID, eller cox-hämmare.

[Här kan du läsa om vilka receptfria läkemedel som finns och vilket som kan passa för dig.](#)

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en vårdcentral om du har ont i nacken och axlarna och inte blir bra på två veckor. Du kan också kontakta en fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om något av följande stämmer in på dig:

- Du får plötsligt en kraftig huvudvärk från nacken som inte går över.
- Du får ont i nacken eller axlarna efter en skada.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#).

Undersökningar och utredningar

Du blir undersökt av en läkare, fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor. Då får du beskriva dina besvär och hur länge du har haft dem. Den som undersöker dig gör också en [kroppsuppundersökning](#). Då testar hen dina leder och muskler. Du får till exempel göra olika rörelser i de kroppsdelar där du har ont. Den som undersöker klämmer och känner på nacken och axlarna.

Röntgenundersökning kan behövas ibland

Röntgen kan visa om det finns skador på skelettet om du har en skada på axeln eller nacken. Det kan till exempel vara om det gör ont i en arm efter en skada på nacken eller axeln. Det gäller också om du har nedsatt känsel i en arm efter en sådan skada.

Andra typer av undersökningar

En del skador i axeln och nacken går inte att se med vanlig röntgen. Det gäller till exempel skador i muskler, senor och ledband. Läkaren använder andra undersökningsmetoder om besvären är så svåra att det kan behövas en operation. Då blir du undersökt med [datortomografi](#), [magnetkamera](#) eller [ultraljud](#)

Läkaren kan göra en [artroskopi](#) om du har skadat axeln eller har ont i axeln. Det kallas också för titthålsoperation. Den här typen av utredningar görs av en ortopedläkare.

Det går att mäta hur olika nerver och muskler fungerar. Det kan göras med en elektroneurografi som förkortas ENG, och med en elektromyografi som förkortas EMG. Vid mätningen placeras elektroder på din hud över en nerv. Elektroderna kan också stickas in i den muskel som ska undersökas. Sedan mäter läkaren hur en impuls från en nerv sprider sig i de nerver eller muskler som kan vara skadade.

Behandling

Rörelse och aktiv träning hjälper ofta bättre än passiva behandlingsmetoder som massage, värmebehandling och stretchning.

Fysioterapi, kiropraktik och naprapati kan minska besvären

Ofta går värken över av sig själv efter ett par veckor. Annars kan behandling hos [fysioterapeut](#), [kiropraktor](#), [naprapat](#) eller allmänläkare minska besvären.

Fysioterapi kan vara bra för att lindra smärtan, behålla och öka rörligheten och öka styrkan och stabiliteten i nacken och axlarna.

Avslappning, stretchning och tänjning av stela muskler kan också hjälpa till att lindra. Du kan få råd om hur du ska göra, till exempel av en fysioterapeut.

Behandling med [akupunktur](#) och så kallad lågenergilaser kan också ha effekt.

Samtalsbehandling kan hjälpa dig att må bättre

Smärtor i nacken kan upplevas olika beroende på hur du mår psykiskt. Du som känner dig orolig och ledsen kan känna mer av värken och ha svårare att stå ut med den. Ofta gör det mindre ont om du mår bra och trivs med din tillvaro.

Långvarig smärta i nacken och axlarna gör också att det kan vara svårare att vara i psykisk balans. Samtalsbehandling med [kognitiv beteendeterapi](#), KBT, hjälpa vid långvarig smärta.

Kortisonbehandling kan lindra inflammation i muskelfästet

Inflammation kring muskelfästen i axeln kan lindras av injektioner med kortison eller lokalbedövning.

Ibland är operation nödvändigt

Ibland kan du behöva opereras. Det kan vara om du har besvär från axelleden, framför allt om stabiliteten i leden är dålig eller vid så kallad [frusen skuldra](#). Även svåra besvär med inklämning i axeln kan opereras.

En konstgjord led kan opereras in, till exempel om du har svår artros, skador på grund av benbrott eller en reumatisk sjukdom med mycket dålig funktion i leden mellan överarmen och axelleden.

Diskbräck i nacken brukar läka utan operation men vid svåra smärtor kan du behöva opereras.

Vad kan det bero på att jag har ont i nacke och axlar?

Det finns många saker som kan påverka samspelen i kroppen mellan leder, bindväv, diskar, muskler och nerver. Ibland kan det göra att du får ont i nacke och axlar. Ibland handlar det om saker i din omgivning. Det kan till exempel vara dålig arbetsmiljö. Risken att få ont i nacken ökar om du är stressad eller orolig.

Det kan också bero på sjukdomar och [inflammationer](#). Det är vanligare när du blir äldre och ovanligt före 30 års ålder.

Värk och stela muskler i nacke och axlar

Det är ofta oklart exakt vad stelhet, ömhet och värk i axlar och nacke beror på. Muskelspänningar, stress och oro har ofta betydelse.

Nackspärr

Vid [nackspärr](#) blir nacken plötsligt stel. Du får ont och svårt att röra huvudet. Nackspärren beror på en kramp i musklerna i nacken.

Åldersförändringar

Nacken och axlarna förändras ofta när vi blir äldre. Lederna blir stelare.

Förändringar i lederna som beror på ålder brukar synas på röntgen. Men det finns inte något klart samband mellan de förändringar som syns på röntgen och ont i nacke och axlar. Många förändringar kan synas på röntgen utan att du har ont. Det kan också vara så att du har väldigt ont utan att det syns något på röntgen.

Förändringarna behöver inte bara handla om ålder. Det kan också bero på att du ärvt vissa gener som kan ge besvär med nacken och axlarna. Ibland kan förändringarna märkas redan när du är i 20-årsåldern.

Skada i axeln

Du kan få en skada i den så kallade [rotatorkuffen](#) i axeln. Rotatorkuffen består av fyra små muskler som omger axelleden. Musklerna är viktiga för armens rörelser och ger även axeln stabilitet. Om du har skadat rotatorkuffen gör det ont och du kan få svårt att lyfta armen uppåt. Du kan ofta röra armen i alla riktningar, fast det gör ont. Smärtan orsakas framför allt av den [inflammation](#) som bristningen har framkallat.

Det kan uppstå en reva i musklerna om du till exempel ramlar och tar emot dig med rak arm eller om du lyfter tungt.

Även yngre människor kan ibland få en skada i rotatorkuffen, till exempel när de idrottar.

En operation kan behövas

Unga personer som skadat rotatorkuffen kan behöva opereras, medan äldre personer över 70 år inte brukar ha nytta av en operation. Hos äldre går behandlingen därför i första hand ut på att dämpa smärtan och inflammationen.

Det är viktigt att rörelseträna för att bibehålla rörligheten i axelleden.

Skador och olycksfall

Skador och olycksfall kan påverka muskler, leder och bindväv. Nacken tål ofta hårda påfrestningar. Därför är det är ovanligt med benbrott i den delen av kroppen, utom vid våldsamma olyckor.

[Pisksnärtsskada](#) är en särskild skada då du får ont från skadade muskler, bindväv och nerver. Pisksnärtsskada kallas också whiplash.

Leden i axeln och benen kring axeln är mer känsliga för skador än nacken. Det kan till exempel bli ett benbrott eller axeln kan gå ur led.

Monotont arbete

Du kan få ont och besvär med muskelfästena om du arbetar monotont och spänner vissa muskler hela tiden. Det gäller framför allt om du arbetar med armarna utsträckta framför dig.

Andra orsaker till smärta i nacke och axlar

Ibland kan du få ont i axlarna och nacken av en sjukdom. Det kan till exempel vara någon av följande sjukdomar:

- [diskbräck](#)
- [frusen skuldra](#)
- [bursit](#), slemsäcksinflammation
- [muskelfeumatism](#)
- [ledgångsreumatism](#) som också kallas reumatoid artrit
- [Bechterews sjukdom](#)
- inflammation i tinningens pulsåder som kallas [temporalisarterit](#).

Du kan också få ont i nacken eller axlarna om du har någon av följande sjukdomar eller besvär:

- Du har en inklämning i axeln som kallas impingement. Det innebär att senor och muskler kommer i kläm. Begreppet impingement är ett samlingsnamn för flera olika typer av besvär som gör att du får ont och svårt att röra axeln. Det gäller framför allt när du rör armen från kroppen rakt ut i sidled. Ibland påverkas även andra rörelser i axeln.
- Du har kalkaxel. Det beror oftast på en att det kommit kalk i senans vävnad eller i axelns slemsäck. Symtomen kan vara att du plötsligt får mycket ont och mycket svårt att röra axeln.
- Du har cervikal rizopati. Då gör det ont i nacken och det strålar ut och gör ont i armen. Du kan också få sämre känsel än vanligt eller känna stickningar i armen. Orsaken kan vara spänningar i musklerna eller att en nerv har kommit i kläm i nacken. I ovanliga fall kan det vara diskbräck.

Stress kan påverka

Nacken består av sju halskotor som vilar på varandra. Mellan kotorna ligger diskarna. Diskarna består av brosk och fungerar som stötdämpare.

Axelleden är kroppens rörligaste led. Men rörelser i axeln sker även genom skulderbladets rörlighet i förhållande till bröstkorgen samt nyckelbenet.

Det är vanligt att musklerna spänns i den kroppsdel där du har ont. De spända musklerna kan göra att det gör mer ont.

Stress och oro kan också göra att musklerna är mer spända i nacken, skuldroma och bröstkorgen.

Endorfiner lindrar

Kroppen ett eget system som hjälper musklerna att slappna av och lindrar det som gör ont. Då släpps hormoner ut i kroppen som kallas endorfiner. Du kan själv öka endorfinerna genom att göra något av följande:

- fysisk aktivitet
- få massage
- öva avspänning
- ha det lugnt och rofyllt
- göra något du tycker om, ha kul och skratta.

Hur du mår påverkar hur ont det gör

Hur du mår kan påverka hur du reagerar på smärta. Det kan vara svårare att hantera att det gör ont om du är nedstämd, orolig, sover dåligt, upplever mycket stress eller har problem hemma eller på. Det kan också göra ont under en längre tid om du mår psykiskt dåligt. Tänk igenom vilka delar i din vardag som du mår bra av och vilka delar som du mår sämre av och vad som gör dig stressad. Kanske går det att förändra något så att stressen minskar.

Att det gör ont behöver inte betyda att något är allvarligt fel eller skadat. Ofta går det över snabbare om du vet att det inte är något allvarligt. Det kan däremot göra mer ont om du känner rädsla

för att det som gör ont är farligt och oroar dig för detta. Det är oftast lättare att stå ut med att ha ont om du vet vad det beror på och att det kommer att gå över.

Det är viktigt att du kan förstå informationen

För att du ska kunna vara delaktig i din och barnets vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och hur länge du kan behöva [vänta på vård och behandling](#).

Även barn ska vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att få hjälp av en [tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få hjälp av en tolk om du har en [hörselnedsättning](#). Om du behöver [hjälpmedel](#) ska du få information om vad som finns och hur du får det.

Mer information

Sunt arbetsliv kan ge bättre hälsa

[Suntarbetsliv.se](#) är ett arbetsmiljöprogram för kommuner och landsting/regioner. Syftet är att förbättra arbetsmiljön och hälsan och på så sätt bekämpa sjukskrivningarna. På webbplatsen kan du läsa mer om hur arbetsmiljön påverkar hälsan och vad du kan göra för en bättre arbetsmiljö.

MER PÅ 1177.SE

- ▣ [Ont i ryggen](#)
- ▣ [Fysioterapi vid besvär i nacke, axlar och rygg](#)

MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

- ▣ [SBU: Akut rygg- och nacksmärta, frågor och svar](#)

Senast uppdaterad:
2023-02-17
Redaktör:
Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen
Granskare:
Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm
Illustratör:
Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör
Fotograf:
Emma Holmér, 1177.se, nationella redaktionen

Läs mer på 1177.se

[Så fungerar muskler och senor](#)

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.

[Så fungerar skelett och leder](#)

Skelettet håller oss upprätta, skyddar våra inre organ och är fäste för musklerna. Skelettets ben hålls ihop med leder. I lederna kan benen röra sig mot varandra. Det gör att hela kroppen kan röra sig.

[Film: Träna hemma - kort version](#)

Den här filmen visar hur du kan komma igång med styrketräning på ett enkelt sätt. Filmen gör det lätt att träna hemma om du inte har tid eller möjlighet att gå till en träningslokal.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

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.

1177 på flera språk

|

Om 1177

|

Kontakt

|

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#)