

Patientinformation Ryggbesvär

Ortopedkliniken
Länssjukhuset Halmstad
Jan Axelsson 2008-10-30
035-13 12 55

Nästan alla människor har ont i ryggen en eller flera gånger under sin livstid. De flesta smärtorna har god prognos och går över på någon vecka. I ovanligare fall orsakas smärtan av en egentlig ryggsjukdom. Motion är den bästa medicinen mot de allra flesta former av ryggbesvär. Längre tids vila och inaktivitet förvärrar smärta och försenar tillfrisknande.

Du som nu har fått ont i ryggen kommer med allra största sannolikhet att bli helt bra igen. Antingen har du bara ont i ryggen eller ont i ryggen med utstrålning i ett eller båda benen. I sällsynta fall kan utstrålningen i benet bero på ett diskbråck. De allra flesta av dessa läker av sig självt och värken försvinner då.

Långvarigt ryggont har flera olika orsaker, men det finns dock mycket som Du själv kan göra för att påskynda läkning och lindra ryggsmärta/värk. I de allra flesta fall är det gynnsamt för din rygg att vara i rörelse inom rimlig smärta/värk i kombination med vila. Du kan också lära dig mer om hur du använder Din rygg på bästa sätt, träna upp muskler, förbättra hållning samt undvika påfrestningar som förvärrar ryggsmärtan/värken.

Hur behandlas akut ryggont?

- Du kan behöva vara sjukskriven en kortare tid beroende på vilket arbete du har. Tidig återgång till arbetet påskyndar tillfrisknandet.
- Undvik att sitta och lyfta.
- Under de första dagarna eller den första veckan kan man behöva inta sängläge från och till. Försök finna en smärtfri ställning.
- Smärtstillande och om värken är svår muskelavslappande medicin lindrar men tar sällan bort all smärta.

- Om värken är svår kan man behöva lägga sig för avslappning. Försök finna en smärfri ställning exempelvis ryggliggande på golv med benen böjda 90 grader i en soffa.

Hur kan ryggont förebyggas?

- Undvik lyft då du vrider bålen.
- Växla ställning ofta.
- Stöd ryggen.
- Undvik rökning.
- Motion.
- Rör på dig. Dina muskler behöver träning. Försök att hitta motionsformer som Du gillar och som inte ger mycket ryggsmärta/-värk efteråt. Förslag kan vara simning eller stavgång. Följ träningsprogram och praktiska råd som Du kan få av en sjukgymnast.

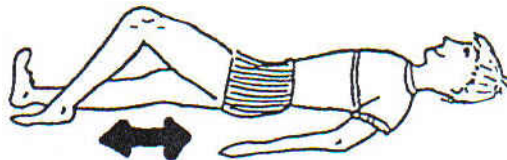
Ta kontakt med din vårdcentral om du behöver hjälp med förlängd sjukskrivning, värkmediciner, sjukgymnastremiss eller ytterligare läkarundersökning.

Självträningsprogram

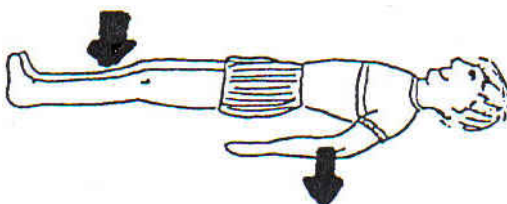
- rygg

Utför programmet 2 ggr/dag
Upprepa varje övning 10 ggr

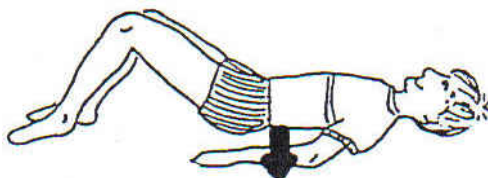
1. Dra upp knäna växelvis mot magen, låt fötterna glida på underlaget.



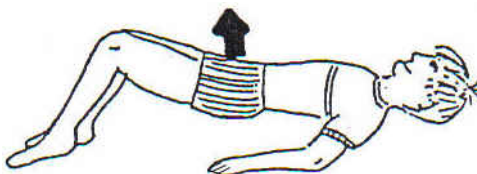
2. Pressa motsatt arm och ben mot underlaget. Håll kvar 5 sek, vila.



3. Böj upp båda benen och sätt i fötterna. Tryck ner svanken i sängen. Håll kvar 5 sek, vila.



4. Spänn sätesmusklerna och lyft bäckenet. Håll kvar 5 sek, vila.



5. Knäböj för lårmuskelträning.



6. Tyngdöverföring i sidled.



Gå hellre flera korta rundor än en lång.

Växla ofta mellan liggande, sittande, stående och gående.