



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

# KROP & FYSIK

ONDT I RYGGEN



## Av min ryg

Ondt i ryggen, hold i ryggen, lumbago, iskias... Der er mange navne for akutte smerter i lænden, og de fleste af os oplever dem på et tidspunkt.

Rygsmarter kan udløses af en pludselig bevægelse, efter længere tids belastning af ryggen, eller uden nogen umiddelbar årsag. Smerterne opstår i muskler, ledbånd og/eller led i ryggen; eksempelvis kan et led "låse" og musklerne spænde op.

Rygsmarter er ganske almindelige, ligesom forkølelse, og er i de allerfleste tilfælde ufarlige, om end ubehagelige.

De fleste klarer selv behandlingen af deres ryggener, og en af de vigtigste ting at huske er at man skal holde sig i bevægelse – også selvom man har ondt. Så bliver man hurtigere rask.

Denne pjece indeholder den nyeste viden om hvordan du behandler dig selv, og hvornår du behøver hjælp. Du får råd og vejledning om hvordan du kan fortsætte dine aktiviteter og hurtigt blive klar igen.

## Fakta om ryggen

- Ondt i ryggen dækker over træthed, gener og smerter i lænderyggen, med eller uden smerte-udstråling til højre eller venstre ben.
- 35 % af befolkningen har haft ondt i ryggen inden for det sidste år.
- Halvdelen er smertefri inden for tre uger, 90 % er smertefri efter seks uger, og ca. 5 % udvikler langvarige rygsmerter.
- Det er helt almindeligt at rygsmerter kan komme igen med måneders eller års mellemrum. Det betyder ikke nødvendigvis en forværring. Men har man haft hold i lænden én gang, har man statistisk større risiko for at få det igen. Denne risiko kan nedsættes markant ved at træne de muskler der stabiliserer ryggen.
- Akutte rygsmerter kan være meget plagsomme og kan gøre det nødvendigt at skære ned på ens fysiske aktiviteter et stykke tid.
- Sengeleje ud over et par dage kan gøre mere skade end gavn.

Mange er bange for at bevæge sig når de har ondt. Men bevægelse gør smerten mindre, og ryggen tager ikke skade af det. Genoptag dine normale aktiviteter og dit arbejde snarest muligt.

### Når du sidder

#### Hvad er bedst

- at sidde på en hård stol
- at rejse dig op hvert 20.-30. minut
- at lægge et sammenrullet håndklæde i lænden

#### I bilen:

- at sætte ryglænet så lige som muligt
- at lægge et sammenrullet håndklæde i lænden

#### Hvad er værst

- at sidde i lav, blød stol
- at sidde i lang tid
- at sidde sammensunken og uden støtte

#### I bilen:

- lange ture uden pauser

## Hvad gør jeg?

### Ved akutte rygsmerter

- Brug evt. håndkøbsmedicin til at dæmpe smerterne (paracetamol og, hvis det ikke hjælper, et NSAID-præparat, for eksempel ibuprofen).
- Nedsæt evt. dine aktiviteter, og tag det med ro et par dage, men hold dig i bevægelse.
- Ispakning på det smertende sted inden for de første 24 timer lindrer (10-15 minutter ad gangen).
- Brug evt. varme derefter.
- Bøj dig bagover hver time.
- Undgå at sidde mere end højest nødvendigt, og bøj dig altid bagover bagefter.
- Få evt. råd og vejledning hos fysioterapeuten om hvordan du skal forholde dig.

### Skal jeg søge læge?

Som sagt forsvinder generne hos de allerfleste i løbet af få dage. Men

- en konsultation hos lægen kan være en god ide hvis de stærke smerter fortsætter, eller hvis du ikke kan genoptage de daglige aktiviteter efter få dage.
- den praktiserende læge kan henvise til fysioterapeut, hvor du kan få behandling, råd og vejledning i øvelser og arbejdsteknik.
- lægen skal altid opsøges med det samme hvis der er ryg/ben-smerter og nedsat kontrol af blærefunktion eller følelsesløshed i skridtet, og hvis der er ryg/ben-smerter og nedsat kraft og/eller smerte-udstråling i det ene eller begge ben.



## Når du løfter

### Hvad er bedst for ryggen

- at gå ned i knæene og lade benene gøre arbejdet
- at løfte og bære byrden tæt til kroppen
- at være to til at løfte hvis byrden er tung

### Hvad er værst for ryggen

- at bøje forover og vride samtidig
- at række efter byrden
- at fortsætte selvom ryggen er træt

## Øvelser

Alle øvelserne skal gentages 6-8 gange om dagen. Øvelse 1, 2 og 5 kan du udføre når det er helt akut, øvelse 3 og 4 kan du tilføje når det går bedre.



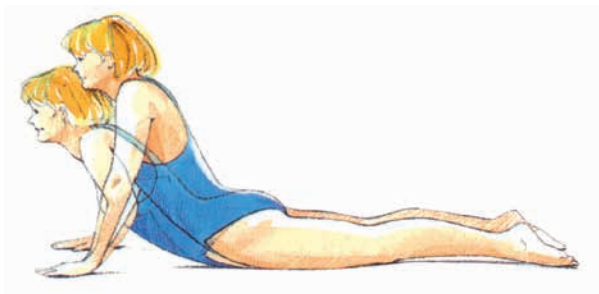
**1.**

Lig fladt på maven. Tag et par dybe indåndinger, og lad rygmuskulaturen slappe helt af i 5-10 minutter.



**2.**

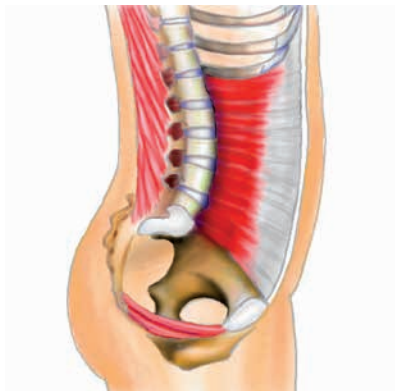
Lig som vist på tegningen, så du kommer til at svaje i ryggen. Tag også her et par dybe indåndinger, og lad rygmuskulaturen slappe helt af. Lig i denne stilling i 5 minutter, hvis det lindrer smerten.

**3.**

Placer nu hænderne i underlaget under skuldrene, og stræk armene så langt smerten tillader det. Slap helt af i ryggen, og lad bækkenet blive i underlaget. Bliv i stillingen i nogle få sekunder, hvis det lindrer smerten. Gentag øvelsen ca. 10 gange i træk.

**4.**

Bøj ryggen bagover. Hvis det lindrer smerten, skal du gentage denne øvelse ofte, og du kan gøre den hvor som helst. Gentag den altid hvis du har bøjet din ryg forover. Når du er kommet dig over dit akutte rygproblem, er den et godt værn mod tilbagefald.



## De stabiliserende muskler

### Træning af det indre muskelkorset

Mavemusklene består af fire muskelgrupper. Det dybeste lag fungerer som et korset: Når musklerne spændes, "snøres" korsettet, og taljen bliver smallere. Når vi står, sidder, går eller udfører andre daglige ting, skaber den med sin hvilespænding (en konstant lille spænding) stabilitet omkring lænderyggens led, så vi kan opretholde en hensigtsmæssig kropsholdning og derved skåne ryggen.





## 5.

Læg den ene hånd på nederste del af maven, den anden på den øverste. Træk vejret dybt ind, pust ud og træk den nederste del af maven ind uden den øverste del bevæger sig (spænd gerne samtidig i bækkenbunden). Når du kan det, forsøg så at holde spændingen imens du trækker vejret dybt. Hold spændingen 4-5 vejrtrækninger. Træn spændingen i andre udgangsstillinger også, og brug spændingen dybt i maven ved alle aktiviteter – for eksempel før du rejser dig fra en stol eller en seng.

## Hvorfor har jeg ondt?

Kun hos 20-30 % af patienterne kan man præcis angive årsagen til rygsmerterne (for eksempel discusprolaps, knogleskørhed eller brud på knoglen). I resten af tilfældene kan der ikke peges på en bestemt årsag, og det kan naturligvis være frustrerende.

Slidgigtsforandringer i ryggen ses hyppigere jo ældre man bliver, og det er – ligesom rynker ved øjnene – et naturligt aldersfænomen der ikke almindeligvis giver smerter. Man ser lige mange slidgigtsforandringer i ryggen hos personer med og uden rygbesvær. Derfor er det meget sjældent nødvendigt at foretage røntgenoptagelser.

Man har længe ment at en årsag til de mange rygproblemer er at vores arbejdsrutiner er blevet mere fysisk ensidige og belastende. Der har derfor været mange tiltag for at undgå ensformigt arbejde og tunge løft. Alligevel har stadig flere ondt i ryggen. Forskningen tyder på at individuelle forhold, såsom arvelige faktorer, nedsat udholdenhed af rygmuskulaturen, psykisk stress, depression, manglende jobtilfredshed og langvarig sygemelding, også har betydning for udvikling af rygbesvær.



## Når du skal holde dig i gang

### Hvad gør rygsmerter mindre

- at være fysisk aktiv 30 minutter hver dag (f. eks. gang, cykling eller svømning)
- at forøge din fysiske aktivitet gradvist og på forskellige måder

### Når du står:

- at sætte den ene fod på en lav skammel
- at sørge for passende bord-

højde

### Hvad gør rygsmerter værre

- at holde sig i ro hele dagen
- at være utrænnet

### Når du står:

- at stå i samme stilling i lange perioder
- at stå foroverbøjet

# Behandling

Rygproblemer bliver som regel behandlet af en praktiserende læge, fysioterapeut eller kiropraktor. Behandlingen består typisk af øvelser, vejledning om aktiviteter og arbejdsstillinger, ledmobilisering og ledmanipulation. I begyndelsen kan smertestillende medicin, varme, kulde eller massage dæmpe smerterne.

Har behandlingen ikke hjulpet efter fire uger, bør man vurdere om der er behov for supplerende undersøgelser eller henvisning til speciallæge eller hospital.

Cirka 5 % af patienterne kommer ikke helt af med deres ryg smerter. Men intensiv træning under vejledning af fagpersonale, for eksempel en fysioterapeut, kan hjælpe størstedelen. Får du kroniske smerter, kan det være nødvendigt at flere faggrupper arbejder sammen for at hjælpe dig.

Efter en periode med ryg smerter hedder behandlingen træning. Både specifik træning for de muskler der stabiliserer ryggen, og for de muskler der bevæger den. Fysioterapeutiske træningscentre tilbyder vejledning, og mange steder i landet er der rygtræningshold i oplysningsforbund, lokalcentre eller lignende. Det er videnskabeligt bevist at træning forebygger nye rygproblemer.

## Når du skal slappe af

### Hvad gør ryg smerter mindre

- at lære at tackle og begrænse stress
- at bruge afslapningsteknikker

### Når du sover:

- en fast madras der giver efter for kroppens vægt

### Hvad gør ryg smerter værre

- at være ængstelig, spænde op

### Når du sover:

- en blød madras hvor ryggen hænger
- en hård madras der slet ikke giver efter





## Motion er den bedste medicin

Er du i god fysisk form, får du sjældnere rygbesvær, og kommer dig hurtigere hvis du får det. Sengeleje og inaktivitet kan derimod øge rygsmerterne, svække musklerne og gøre ryggen mere stiv.

Regelmæssig motion giver stærkere knogler og muskler og holder dig smidig. Samtidig føler du dig godt tilpas og opnår en række andre sundhedsmæssige gevinster. Selv når ryggen er øm, kan du holde dig i gang med aktiviteter der ikke belaster ryggen, for eksempel gang, cykling eller svømning. Start roligt, og øg langsomt belastningen.

Vælg en form for motion du kan lide. Find ud af hvad der passer din ryg. Du kan få hjælp og vejledning hos fagpersoner, eksempelvis en fysioterapeut, hvis du er i tvivl.

Det er normalt at der er gode og dårlige dage. Idrætsfolk ved godt at muskler og led kan værke når man begynder at træne – det betyder ikke at der sker skade. Sådan er det også for ryggen.

At komme i gang med motion, og blive ved, er ikke nødvendigvis let. Men man kan ikke hvile sig ud af problemerne når ryggenerne melder sig.

**KROP  
& FYSIK**



**DANSKE FYSIOTERAPEUTER**

---

Tekst: Fysioterapeut, MPH, ph.d. Hanne Albert  
på baggrund af tidl. pjece fra Krop & Fysik.

Faglige konsulenter: [www.fysiocenter.dk](http://www.fysiocenter.dk) v. Niels Honoré,  
Niels Erichsen og Flemming Enoch

Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark

Layout og produktion: Mediegruppen

Tegninger: Jesper Frederiksen & Arne Elkjær

Fotos: colourbox & istockphoto

Udgivet i juni 2015 i samarbejde med Danske Fysioterapeuter.  
Udgives af Krop & Fysik.

Yderligere eksemplarer kan købes hos Krop & Fysik  
og kan bestilles via internettet på [www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk)  
eller telefonisk på 7584 1200.

# VEGETABILSK OMEGA-3™

fra marine  
alger...

NYHED

**Godt for hjerte, hjerne og syn**  
**Ideelt plantebaseret alternativ til fiskeolie**

- Bæredygtige alger med højt naturligt indhold af de essentielle fedtsyrer DHA og EPA
- Maksimal effekt med kun 2 små synkevenlige kapsler daglig
- Ingen bismag og miljøgifte
- Dokumenteret virkning

**Fås hos Matas,  
i helsekost-  
butikker, før-  
ende apoteker  
og netshops.**

VEJL ØMGA-3 MARINE ALGER ER DEN DIREKTE  
BÆREDYGTIG  
PRODUKTION



**dfi** dansk  
farmaceutisk  
industri a-s

Tlf. 4486 0550  
[www.dkpharma.dk](http://www.dkpharma.dk)