



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

# KROP & FYSIK

LANGVARIGE RYGSMERTER >



## Langvarige rygsmerter

Smerter i ryggen er noget de fleste mennesker oplever i løbet af deres liv. Som regel forsvinder generne hurtigt, men hos mellem 2 og 7 procent varer smerterne i mere end 12 uger.

Desuden oplever mange at rygsmerterne gentagne gange vender tilbage. Langvarige rygsmerter forringer livskvaliteten og er årsag til et meget stort antal sygemeldinger. Det er derfor vigtigt at vide hvordan du kan påvirke eller leve med ubehag og gener fra rygsøjlen.

Forskningen har vist at det kun er muligt at finde en præcis årsag til rygsmerterne i cirka 15 procent af tilfældene. Til gengæld ved man i dag mere om hvordan man kan forebygge rygproblemer, og hvad man kan gøre hvis uheldet alligevel er ude.

Langvarige rygsmerter skal behandles anderledes end akutte rygsmerter. I denne pjece får du de nyeste råd om behandlingen af langvarige rygsmerter. Akutte rygsmerter kan du læse om i pjecen "*Ondt i ryggen*" i denne pjeceserie.



### **Langvarige rygsmerter ses ofte i forbindelse med:**

- Tidligere rygbesvær
- Langvarig sygemelding på grund af rygsmerter (jo længere tid man er væk fra arbejde, jo mindre chance for at vende tilbage)
- Svære smerter og besvær
- Psykisk stress
- Depression
- Lave forventninger hos patienten om bedring
- Ringe opbakning fra arbejdspladsen
- Skades-, erstatnings- eller pensionssag under behandling

Rygsmerter optræder i alle socialklasser og aldersgrupper, dog er risikoen størst i 35-55-års-alderen. Et stigende antal unge oplever rygsmerter.

## Undersøgelse

### Hvad fejler jeg?

Det er vigtigt at du taler med lægen eller fysioterapeuten om dine rygproblemer. Ud fra dine egne oplysninger og en klinisk undersøgelse kan du få rådgivning om hvad du kan gøre for at få det bedre med din ryg.

Det primære formål med den kliniske rygundersøgelse er at afkræfte alvorlig ryglidelse, som eksempelvis prolaps. Det kan en erfaren behandler med stor sikkerhed afgøre. Ofte (hos fire ud af fem) er det ikke muligt at stille en præcis diagnose. I mange af disse tilfælde er der tale om en dysfunktion mellem nerver, led og muskler, som tilsammen medfører de kroniske problemer.

Det er meget sjældent nødvendigt at få taget et røntgenbillede af din ryg. Slidgigtforandringer i rygsøjlen er almindelige og begynder allerede i 25-30-års-alderen, og de behøver ikke at have noget at gøre med dine rygsmerter. Hvis en nærmere undersøgelse skønnes nødvendig, kan man med en såkaldt CT- eller MR-skanning se om der for eksempel er tryk på en nerve.

## Motion

Fysisk aktivitet hjælper på rygproblemer. At holde sig i form er vigtigt for ryggens styrke og stabilitet og for at modvirke smerter. Vær derfor fysisk aktiv i hverdagen, for eksempel ved at gå, cykle, tage trapperne frem for elevatoren osv. Herudover er det godt at dyrke motion, eksempelvis stavgang, gymnastik eller svømning. Vælg noget du kan lide, og som din krop har det godt med. Få eventuelt råd af din fysioterapeut.

Der findes specifikke øvelser der beviseligt kan forebygge rygsmerter hos personer som har haft lændeproblemer. Men det er meget individuelt hvilke øvelser der passer til hvilke kroppe. Hos fysioterapeuten kan du få designet et individuelt øvelsesprogram der tager højde for netop din ryg.

De følgende øvelser styrker det indre muskelkorset, som er en afgørende faktor for ryggens stabilitet, uanset hvilket rygproblem man har. De kan derfor med fordel udføres af alle der vil forebygge ryggener, og som supplement til det personlige program.



Det dybe muskelkorset beskytter ryggen.



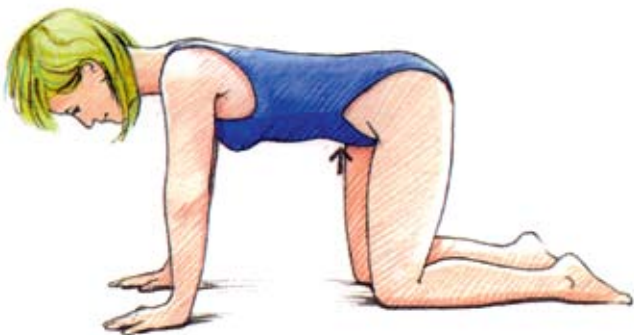
## Øvelser

Hver øvelse udføres 3 gange á 10-15 gentagelser, 3-4 gange om ugen.



### 1.

Muskelkorsettet: Læg den ene hånd på nederste del af maven, den anden på den øverste. Træk vejret dybt, pust ud og træk den nederste del af maven ind uden den øverste bevæger sig (spænd samtidig i bækkenbunden). Når du kan det, forsøg så at holde spændingen mens du trækker vejret dybt. Hold spændingen 4-5 vejrtrækninger.



## 2.

Få fat i de samme muskler mens du står på alle fire. Her vil du mærke at du løfter nederste del af maven op (mod tyngdekraften) – stadig uden at bevæge ryggen.

Træn også spændingen i andre udgangsstillinger, og lav denne forspænding i muskelkorsettet inden samtlige øvelser – og når du i øvrigt bevæger dig.



### 3a.

Aktivér de dybe muskler (som i øvelse 1) og løft bagdelen op indtil kroppen er lige (dit bækken er i vatter). OBS: Løft led for led, så du "ruller" op. Rul tilbage igen led for led.

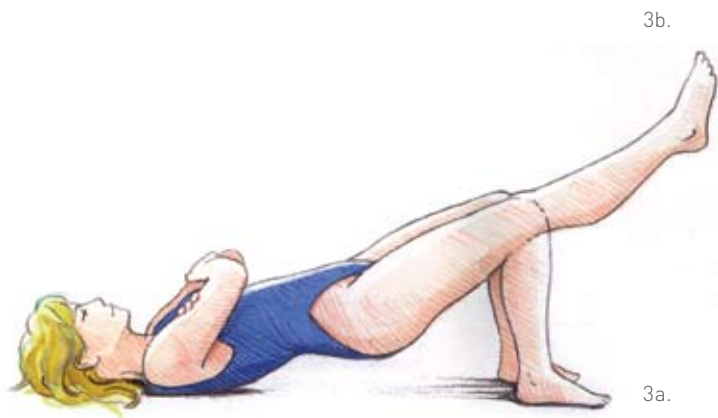
Hvis det gør ondt et sted på vej op, så stop og rul tilbage derfra.

### 3b.

Som 3a, men hvis du kan: Når du er rullet helt op, så lad kroppen blive der, og stræk det ene ben (bevar bækkenet i vatter). Sænk benet igen og rul tilbage som før.

NB: Det er vigtigt at du kan holde kroppen lige under strækket ("tab" ikke bagdelen)!







#### 4.

Lig på ryggen, knæene peger lige op mod loftet, underbenene slapper af. Aktivér muskelkorsettet. Sænk det ene ben mod gulvet så langt du kan. Løft det op igen. Skift ben.

**VIGTIGT:** Hold ryggen neutral under hele øvelsen, dvs. du må hverken svaje eller krumme lænden.



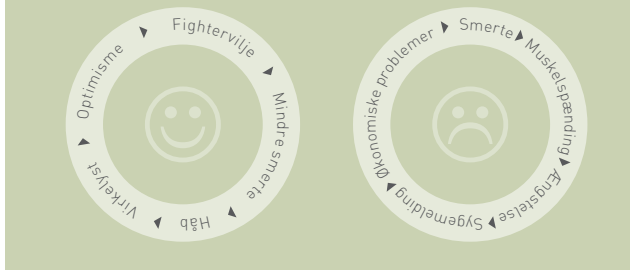
**5.**

Sid på en høj stol eller et bord, med ret ryg (bevar det lille svaj i lænden). Stræk det ene ben så meget du kan uden at bevæge ryggen (svajet bevares). Sænk igen og skift ben.

**6.**

Lig med ét ben bøjet, det andet strakt. Hænderne hviler på hofterne. Aktiver muskelkorsettet, og sænk det bøjede ben ud til siden. NB: Hverken lænden eller bækkenet må bevæge sig (mærk efter med hænderne)! Før benet tilbage igen. Skift side.

## Gode og dårlige cirkler



## Behandling

Når du skal i behandling, bør du og din behandler sammen udarbejde en plan med mål, indhold og tidshorisont for din behandling. Regn ikke med nogen hurtig løsning, hvis du har haft ondt i ryggen længe. Behandlingen vil dreje sig om smertelindring, træning og information om hvordan du kan forholde dig til smerterne.

Behandling med medicin, ledmobilisering og massage kan være godt i starten, eller hvis smerterne pludselig forværres. Dette bør dog altid følges op af træning og information om smertemekanismens gode og dårlige cirkler. Langvarige smerter kommer let til at "styre" din adfærd og afskære dig fra sociale aktiviteter, arbejdsliv og seksualliv. Forsøg derfor at bibeholde dine normale aktiviteter og relationer. Din behandler kan give dig gode råd og individuel vejledning – også hvis du oplever træningssmerter.

## Smerter

Mange års forskning har vist at rygtræning betyder meget for at få en varig effekt af behandlingen, både i forhold til smerter og i forhold til hvor meget du fysisk kan klare.

Et godt tilrettelagt træningsprogram, der jævnligt justeres og kontrolleres, har afgørende betydning for helbredelsen. Optræningen skal mindst vare tre måneder, måske længere. Derefter skal ryggen fortsat vedligeholdes med eksempelvis hjemmeøvelser, motion og daglig fysisk aktivitet.

Smertestillende medicin og/eller gigtmicin kan være en nødvendig del af behandlingen, fordi smerter påvirker vores bevægelser uhensigtsmæssigt, så vi opbygger muskelspændinger som igen kan forværre smerten. Paracetamol kan ofte tage toppen af smerterne og fås ligesom gigtmicin i lav dosis i håndkøb. Rådfør dig med din læge om doseringen. Nogle kroniske smertepatienter har desuden gavn af lav dosis antidepressiv medicin.

### **At skulle leve med smerter**

Måske er du en af dem der aldrig helt kommer af med dine rygsmerter. I så fald bør du lære at tilpasse dine aktiviteter og dit liv, så du får størst mulig livskvalitet trods smerterne. Jo mere aktivt dit liv er, jo større livskvalitet får du.

At have smerter er en subjektiv oplevelse. Derfor kan du ændre på smerterne ved at forholde dig mere rationelt til dem. Det tager tid og er ikke let, men nødvendigt. En psykolog kan hjælpe dig med den svære proces det er, at skulle acceptere smerter. Mange har efterfølgende oplevet at smerterne er blevet mindre. Jævnlig besøg hos en læge eller fysioterapeut kan også hjælpe – ikke kun for at få lindret smerten, men også for at få gode råd.

Det er dit liv og dit ansvar at smerterne ikke stjæler det gode liv.

**KROP  
& FYSIK**



**DANSKE FYSIOTERAPEUTER**

---

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

Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark

Layout og produktion: Mediegruppen

Tegninger: Jesper Frederiksen & Arne Elkjær

Fotos: Colourbox, Istockphoto & Purestockx

Udgivet i april 2008 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.



# Vores patienter går efter eksperterne

– Vi sikrer kvalitet gennem specialisering

Kontakt os på tlf.:

39 77 70 70 (København)

65 48 70 70 (Odense)

[www.ryghospitalet.dk](http://www.ryghospitalet.dk)

Center for Rygkirurgi  
Hans Bekkevolds Allé 2  
2900 Hellerup

Center for Rygkirurgi  
Pantheonsgade 12  
5000 Odense C



CENTER FOR RYGKIRURGI<sup>AS</sup>