

Gode råd til dig, der har nyopståede rygsmarter

Langt de fleste mennesker oplever episoder med rygsmarter på et eller andet tidspunkt i deres liv. Oftest bliver smerterne mindre i løbet af nogle dage og forsvinder i løbet af et par uger.

Det er normalt, at rygsmarter påvirker, hvad du kan foretage dig i dagligdagen. Du kan også opleve, at de svinger meget i intensitet over dagen. Rygsmarter er i sig selv sjældent farlige, selvom smerten kan være så intens, at det kan føles sådan.

Rygsmarter kan opstå i alle aldre og skyldes mange forskellige faktorer, som du ikke altid kan kontrollere, fx søvn, humør, inaktivitet eller arbejdsopgaver. Rygsmarterne kan også forværres af flere ting – og alene bekymring om rygsmarter kan få smerterne til at blive værre. Det er også meget almindeligt at opleve rygsmarter igen på et senere tidspunkt i livet, og det betyder ikke, at der er noget galt.

Man finder sjældent den præcise årsag til rygsmarter, og forskning viser, at det ikke gavner udredning eller behandling at foretage skanninger. Man kan nemlig godt have smerter, uden at der ses noget unormalt på skanningen.

Sådan kan du gøre

Herunder er samlet nogle råd, som du selv kan afprøve for at komme godt igennem denne periode med rygsmarter:

- **Bevæg dig.** Det kan være svært at bevæge sig, som du plejer, når du har rygsmarter. Men det er vigtigt, at du forsøger at bevæge dig. Bevægelse kan desuden være med til at forlænge smertefrie perioder. Det er ikke gavnligt at ligge eller sidde hele dagen.
- **Hold pauser.** Hold flere små pauser i løbet af dagen. Prøv at komme i gang med de ting, du plejer at lave, eller lav lettere aktiviteter. Vær opmærksom på, at det i starten tager længere tid, og hold pauser undervejs. Det er kun dig, der kan mærke, hvornår du har brug for at skifte aktivitet eller holde pause.
- **Undgå de opgaver, der forværres.** Undlad at udføre opgaver eller bevægelser, som du kan mærke forværre dine smerter markant eller i længere tid.
- **Skift stilling.** Skift gerne mellem stillinger fra liggende til siddende samt stående til gående.
- **Træk vejret.** Husk at trække vejret roligt og dybt. Det er meget naturligt at holde på vejret, når man har ondt, men det kan virke lindrende, hvis du trækker vejret roligt og dybt.
- **Gå naturligt.** Gå gerne omkring. Forsøg at komme i gang med at gå snarest muligt. I starten kan du gå små ture inde eller ude. Når man har ondt, er det naturligt at spænde op i hele overkroppen, når man bevæger sig. Forsøg at undgå det. Slap af i overkroppen, så du kan bevæge dig mere naturligt.

- **Brug kulde eller varme.** For nogle kan det lindre at lægge en ispose på det ømme sted i ryggen i 15 minutter. For andre virker det at bruge varmepude eller tage et varmt bad.
- **Brug eventuelt smertestillende medicin kortvarigt.** Det anbefales ikke at anvende smertestillende medicin rutinemæssigt til akutte rygsmerter. For nogle kan det være en hjælp i starten for at kunne begynde at bevæge sig og undgå at spænde for meget op. Medicin bør dog ikke være en længerevarende løsning.
- **Krum sammen ved host og nys.** At hoste og nyse kan fremprovokere smerterne. Det kan afhjælpe at gå lidt ned i knæ og krumme dig let forover, hvis du skal hoste eller nyse.

Kontakt og mere viden

Bekymring kan få smerter til at forværres. Oplever du, at du bliver meget bekymret, så kan det være en god idé at kontakte din egen læge eller fysioterapeut.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Farsø

Tlf. 97 65 31 30

Hobro

Tlf. 97 65 23 26

Hvilestillinger

Hvis dine smerter også er der i hvile, kan du forsøge dig med nedenstående hvilestillinger og se, om de kan lindre dine smerter i hvile.

Rygliggende



- Lig fladt og gerne med en lille pude eller et sammenfoldet håndklæde under lænden.



- Du kan også ligge med en pude under benene og eventuelt en pude eller et sammenfoldet håndklæde under lænden.

Sideliggende



- Lig med bøjede ben og 1-2 puder mellem knæene.



- Du kan også ligge med det øverste ben bøjet og hvilende på 1-2 puder.

Ud-af-sengen-teknik

Hvis du ikke kan komme ud af sengen som du plejer på grund af dine smerter, så kan du måske anvende denne teknik.



- Bøj benene, og tril om på siden, så skulder og hofte følges ad.



- Før benene ud over sengekanten, samtidig med at du skubber fra i madrassen.
- Forsøg at undgå at holde vejret, når du sætter dig op.

Øvelser

Nedenfor finder du nogle øvelser, som du med fordel kan afprøve for at få bevæget kroppen. Det kan også være at du oplever, at øvelserne virker smertelindrende.

I starten vil du måske kun kunne udføre nogle enkelte af dem. I takt med at smerterne bliver mindre, kan du klare flere. Øvelserne skal helst ikke gøre dine smerter markant værre i timerne efter. Sker det, så forsøg med en anden øvelse næste gang, udfør færre gentagelser, eller lav øvelsen med mindre bevægeudslag.



STÅENDE SIDEBØJNING

- Løft højre hånd op på hoften, mens den venstre hånd placeres på modsatte side under det nederste ribben.
- Sænk overkroppen langsomt ud over venstre hånd.
- Mærk, at det strækker på ydersiden af kroppen.
- Hold stillingen 15-30 sekunder, og hav fokus på en rolig vejtrækning.
- Gentag øvelsen til den anden side.



LIGGENDE ROTATIONER

- Lig på ryggen med fødderne i gulvet, samlede ben og hænderne ud til siden.
- Mærk, at benene føles "tunge" og afslappede. Lad dem roligt falde til siden, og brug bugmusklerne til at trække dem op igen, samtidig med at du presser lænden mod underlaget.
- Mærk, at du slapper af i ryggen, når du slipper benene fra side til side.



UDSPÆNDING AF LÆND

- Sid på knæ.
- Sænk overkroppen ned mod lårene.
- Stræk armene frem over hovedet, *eller* placér dem ned langs siden af kroppen med håndfladen opad.
- Mærk, at det strækker i ryggen.
- Hold stillingen i 30 sekunder med fokus på dybe vejrtrækninger.



AFSPÆNDING

- Lig på ryggen med bøjede ben.
- Hav fokus på dybe vejrtrækninger.
- Mærk, hvordan lændesvajet udlignes og hviler mod underlaget.
- Vend gerne håndfladerne opad.
- Placér eventuelt hænderne på maven og mærk, hvordan maven udvider sig og trækker sig sammen.



AFSPÆNDING MAVELIGGENDE

- Lig på maven, og placér albuerne tæt på skuldrene.
- Pres overkroppen op, således at tyngden til sidst hviler på underarmene.
- Tag nogle dybe vejrtrækninger i denne stilling, og forsøg at slappe helt af i ryg og baldemuskulaturen.
- Hold eventuelt stillingen i op til 5 minutter.



