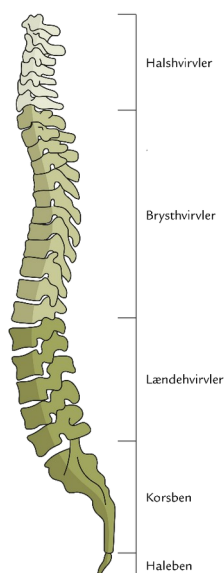


Sådan gør du ved diskusprolaps i lænden

Ryggens opbygning

Rygsøjlen er en solid konstruktion beregnet til at klare belastninger. Den er opbygget af 24 ryghvirvler. Lændehvirvlerne udgør de 5 nederste.



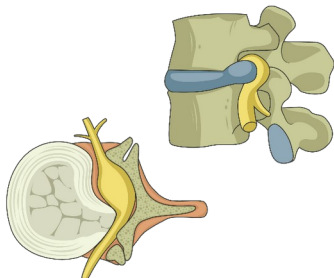
Rygsøjlen er en stabil konstruktion opdelt i 5 segmenter.

Hvirvlerne danner et beskyttende rør omkring rygmarven og har i begge sider nogle kanaler, som nerverne kan passere igennem ud til resten af kroppen.

Mellem hvirvlerne sidder en slags "støddæmpere". De er små, faste skiver af brusk med en geleagtig kerne i midten. Disse kaldes diskusskiver.

Hvad er diskusprolaps?

I diskusskiverne kan der opstå små revner, og den geleagtige kerne kan blive presset ud af diskus og skabe et tryk på ledbånd og /eller nerverødder. Denne tilstand kaldes diskusprolaps.



Illustrationen viser en prolaps(blå), der laver tryk på en nerve(gul).

Diskusskiverne får den ernæring, som er nødvendig for heling, når du bevæger dig. Derfor bør du være aktiv i den grad, det er muligt, uden at forstærke smerterne ud i benet væsentligt.

Mange mennesker har en diskusprolaps, som giver få eller slet ingen symptomer. Tilstanden er godartet og opstår hyppigt i 30 – 60-års-alderen.

Symptomer

Symptomerne på diskusprolaps afhænger af, hvor i lænden prolapsen sidder, og hvilke nerver den dermed påvirker.

- Let nervetryk kan give en snurrende, prikkende fornemmelse og ændring af følelsen i huden.
- Mere udtalt nervetryk giver ofte udstrålende og jagende smerte ned gennem benet. I nogle tilfælde kan det bevirke, at visse muskler og reflekser bliver svækket.

I meget sjældne tilfælde kan en diskusprolaps påvirke nerverne, som styrer vandladning og afføring. Dette opleves som manglende kontrol over disse funktioner. Ved mistanke om dette skal du kontakte din læge eller Diskusambulatoriet (se telefonnummer på sidste side). Uden for åbningstid skal du kontakte Lægevagten.

Årsag til diskusprolaps

Det er sjældent, at der kan påvises en konkret årsag til, at man får en diskusprolaps, men ofte er det en følge af almindelige, aldersbetingede forandringer i rygsøjlen. Det vides ikke med sikkerhed, hvor mange danskere, der årligt får diskusprolaps med rodtryk, men cirka 880.000 danskere lever med lænderyg-smerter. Det skønnes, at mellem 1 og 10% af dem har påvirkning af nerverne i lænden.

Sådan stilles diagnosen

Diagnosen stilles normalt ud fra din sygehistorie og en klinisk undersøgelse af din ryg. Formålet med undersøgelsen er også at udelukke, at du har andre sygdomme, som kan give lignende symptomer. MR-skanning har oftest ingen betydning for din behandling.

Prognose

De fleste diskusprolaps bliver mindre og forsvinder over tid ved naturlig heling. Du kan forvente bedring 6-12 uger efter, at smerterne i benet er opstået.

Sådan skal du være aktiv

Det er vigtigt, at du føler dig godt informeret om din tilstand, så du forstår, hvorfor symptomerne opstår, og hvordan du håndterer dem bedst, mens de står på. Vi anbefaler, at du holder dig i gang med dagligdags aktiviteter og arbejde. Aktiviteterne kan være almindelig motion, fx gåture, cykling eller bassintræning. Hvis dine ben-smerter forværres i forbindelse med aktiviteter, skal du måske finde en anden aktivitetsform eller holde flere pauser.

Vi anbefaler, at du styrker din muskulatur omkring rygsøjlen. Der er ingen dokumentation for, at den ene form for rygtræning er bedre end den anden, så derfor er der rig mulighed for at vælge noget, der passer netop dig. Fysioterapeuterne i Diskusambulatoriet vil vejlede dig ud fra den fysioterapeutiske undersøgelse.

Medicin

Der er forskellige former for smertestillende medicin, som kan bruges mod smerterne. Medicin kan være nødvendigt i en periode, fx af hensyn til nattesøvn og dine daglige aktiviteter. Du får vejledning i medicin ved lægeundersøgelsen.

Anden behandling

Der er ingen dokumentation for, at manipulation, akupunktur, massage, ultralyd, is eller varme har en længerevarende effekt på smerter eller på helingsforløbet, når man har en diskusprolaps.

Aflastende stillinger



Lig med bøjede ben og 1-2 puder mellem knæene



- eller lig med det øverste ben bøjet og hvilende på 1-2 puder.



- eller lig med en pude under benene og eventuelt en pude/pølle under lænden.



Diskusambulatoriet

Sekretær

Tlf. 97 66 69 99

Sygeplejerske

Tlf. 97 66 66 00

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og 13.00 – 15.00

Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Tlf. 97 66 42 10

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 14.00