



Konservativ behandling af brud på rygsøjlen

Du har pådraget dig et brud på rygsøjlen. Dette materiale vil give dig en generel forståelse af, hvad du kan forvente, og hvad du selv kan og må gøre.

Hvad er et brud på ryggen?

Et brud på ryggen betyder, at en eller flere hvirvler i ryggen er brækket. Det kan både være en mindre revne eller afrivning eller et større brud gennem knoglen. Brud i ryggen er hyppigt forekommende og kan ske i alle aldre og af mange forskellige årsager, fx fald, trafikuheld og sammenfald på grund af knogleskørhed.

Symptomer ved brud på ryggen

Det hyppigste symptom på brud er rygsmerter. Man kan også have udstrålende smerter til muskler og det omkringliggende væv og nogle gange ned i benene. Smerterne bliver hyppigt forværrede ved:

- at sidde i længere tid
- stillingsskift (fx at stå ud af sengen, rejse sig fra en stol)
- toiletbesøg (når man presser, øges trykket mod ryggen)
- nys og hoste
- foroverbøjning og vrid (drej i overkroppen).

Behandling af brud på ryggen

Dit brud kan behandles konservativt. Det betyder, at det ikke behøver operation. Behandlingen består derfor af medicin og eventuelt anlæggelse af et korset, som både støtter og har smertestillende effekt.

Medicinsk behandling

Du skal starte med den dosis af smertestillende medicin, som du har fået ved udskrivelse fra Skadestuen/hospitalet.

Efter 10-14 dage kan du som regel sænke dosis gradvist i samråd med din egen praktiserende læge. De rygsmerter, der opstod i forbindelse med bruddet, vil ofte klinge af af sig selv i løbet af de første par uger til måneder. Efter 3 måneder kan de fleste klare sig uden stærk smertestillende medicin og har kun behov for paracetamol eller lignende. Har du fået morfin eller morfinlignende præparater ordineret, er det vigtigt, at du også får medicin mod forstoppelse. Denne medicin er for det meste en kombination af tabletter, dråber, pulver eller væske. Det er vigtigt, at du får gang i maven indenfor få dage, efter at du er begyndt at tage den stærke, smertestillende medicin.



Eventuel behandling med korset

Ofte vil du også skulle bruge et korset i 3 måneder. Korsettet er både en smertestillende og støttende behandling. Korsettet forhindrer bevægelser såsom foroverbøjning og rotation og giver ro til bruddet og musklerne omkring det. Korsettet hindrer dog ikke yderligere mindre sammenfald af bruddet.

Sådan forebygger du forværring af bruddet

Det er vigtigt, at du følger nogle bestemte retningslinjer, som kaldes 'rygregimet', for at opnå det bedste resultat efter bruddet. Det skal du gøre i 3 måneder. Efter de 3 måneder er der ingen restriktioner, og du må bevæge dig så naturligt som muligt.

Rygregimet er:

- at du skal undgå at bøje og vride i ryggen
- at du kun løfter lette ting – og maksimalt 5 kg
- at du skal løfte tæt på kroppen
- at du skal undgå overanstrengelse; hvil dig hyppigt og skift ofte stilling i de første uger
- at du finder ind i en normal dagsrytme hurtigt og forsøger at være oppe det meste af dagen
- at du gradvist øger dit aktivitetsniveau og undgår langvarig inaktivitet
- at du begrænser bilkørsel som passager i de første uger
- at du undgår at køre bil som chauffør – blandt andet for at undgå vrid i kroppen, når du orienterer dig i trafikken.

Sørg desuden for at spise en sund kost og tag eventuelt et tilskud af kalk og D-vitamin.

Kontrol

Du bliver indkaldt til kontrol efter 3 måneder. Her får du taget et røntgenbillede af ryggen. Nogle gange bliver man indkaldt til en tidligere kontrol.

Genoptræning

Ved 3-måneders-kontrollen vurderes, om du har behov for genoptræning. Det afhænger blandt andet af din alder, din fysiske formåen og den eventuelle korsetbehandling. Hvis genoptræning er relevant, bliver du henvist til en fysioterapeut. Fysioterapeuten kan hjælpe dig med øvelser og teknikker til at forbedre din mobilitet og styrke dine muskler.



Vær opmærksom på

Kontakt din læge

Du skal kontakte din egen læge:

- hvis planen for smertestillende medicin ikke fungerer for dig, fx hvis du har for mange bivirkninger
- hvis du får problemer med forstoppelse
- hvis du mangler recepter
- hvis du oplever manglende bedring eller forværring af smerterne.

Kontakt og mere viden

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



Ambulatorium for Ortopædkirurgi, Frederikshavn

Tlf. 97 64 19 31

Mandag – fredag 8.30 – 15.00

Find mere info: <https://rh nordjylland.rn.dk/ortofr>