

10 myter om akutte rygsmerter

SMERTER I RYGGEN SKYLDES SLID ELLER SLIDGIGT

- Dette er ikke sandt.
- Det såkaldte "slid" i ryggen (degeneration), som kan ses på et røntgenbillede, findes hos alle personer. Det starter fra 25-års alderen.
- Der er ikke tale om slid, men om en naturlig aldringsproces, som ikke er direkte forbundet med smerter.
- Røntgenbilleder viser tegn på "slid" hos alle mennesker – også dem uden rygsmerter.
- Risikoen for visse typer rygsmerter mindskes med alderen.

SMERTER I RYGGEN SKYLDES BETÆNDELSE

- Dette er ikke sandt i langt de fleste tilfælde.
- Betændelse i ryggen forekommer i forbindelse med sygdomme som fx leddegigt eller Bechterews sygdom.
- Oftest skyldes rygsmerterne en forstuvning i et ledbånd eller en forskydning i ryggens bruskskiver (diskus).

RØNTGENBILLEDER ELLER SKANNINGER KAN VISE ÅRSAGEN TIL RYGSMERTERNE

- Kun i 15 procent af tilfældene kan en skanning eller et røntgenbillede vise årsagen til akutte rygsmerter.
- I 85 procent af tilfældene skyldes rygsmerterne en ufarlig overbelastning af ryggens ledkapsler, ledbånd eller muskler. Disse overbelastninger kan ikke ses på røntgen- eller skanningsbilleder.

DET ER BEDST AT BLIVE LIGGENDE I SENGEN, NÅR MAN HAR RYGSMERTER

- Dette er ikke sandt.
- Kroppen svækkes hurtigt, når du ligger i sengen.
- Leddene i ryggen heler hurtigere, når du er fysisk aktiv og bevæger sig.
- Ved meget kraftige rygsmerter kan det være nødvendigt at ligge i sengen 2-3 dage. Oftest kan patienter med rygsmerter gradvist bevæge sig normalt herefter.

NÅR MAN HAR RYGSMERTER, BØR MAN TAGE DEN MED RO OG UNDGÅ FYSISKE ANSTRENGELSER

- Dette gælder kun de første 2-3 dage.
- Vær fysisk aktiv og bevæg kroppen normalt, så snart det er muligt for dig.
- Undersøgelser viser, at personer der holder sig aktive trods smerter, oftest kommer sig hurtigere og får færrest følgevirkninger.

NÅR MAN HAR HAFT RYGSMERTER, ER DET IKKE FORSVARLIGT AT LØBETRÆNE, SPILLE FODBOLD MED MERE

- Dette er ikke sandt.
- Tag en pause fra sport, indtil du er kommet dig over smerterne.
- Det er sjældent, at smerterne stammer fra sportsaktiviteter, og det er de færreste rygproblemer, der er alvorlige nok til at man skal stoppe med at dyrke sin sport.

NÅR MAN HAR ONDT I RYGGEN, SKAL MAN RØNTGENFOTOGRAFERES ELLER SKANNES

- Dette er ikke sandt.
- Røntgen- og skanningsbilleder er sjældent til nogen hjælp i behandlingen af akutte smerter i ryggen.
- Oftest er det din sygehistorie og ryggens bevægelighed, der er mest nyttig, når man skal finde den rette behandling.

RYGSMERTER OPSTÅR OFTEST PÅ GRUND AF SKADER ELLER TUNGE LØFT

- Dette er ikke sandt.
- Hos omkring 50 % af alle med ondt i ryggen, opstår smerterne over længere tid, uden at der er tale om en skade.

HVIS MAN HAR EN DISKUSPROLAPS, SKAL MAN OPERERES

- Dette er ikke sandt.
- Hos omkring 90 % af alle med ondt i ryggen på grund af en diskusprolaps, heler den af sig selv uden operation.

ULTRALYD OG BEHANDLING MED ELEKTRISKE APPARATER HJÆLPER PATIENTEN MED AT KOMME AF MED RYGSMERTERNE

- Dette er ikke sandt.
- Undersøgelser viser, at behandlinger med varme, kortbølger og ultralyd ikke har en langvarig virkning på rygproblemer.
- Behandling med varme, kortbølger og ultralyd påvirker ikke kroppens heling.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

Kilde:

- *The Cervical and Thoracic Spine*, R.A. McKenzie, 1990, Spinal Publications (N.Z.), Ltd
- *The Lumbar Spine* R.A. McKenzie, 1990, Spinal Publications (N.Z.), Ltd