

Sådan forebygger du tilbagefald af smerter i ryg og ben

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du forebygger tilbagefald af smerter i din ryg og i dine ben.

SÅDAN MINDSKER DU RISIKO FOR TILBAGEFALD

Du kan minimere risikoen for tilbagefald, hvis du øver dig i at have en ret kropsholdning og et let svaj i lænden.

Siddende stilling

Brug støtte i lænden, fx en pude, når du sidder og slapper af.

Hvis du får smerter af at sidde, skal du rejse dig op og bevæge dig. Bøj eventuelt ryggen bagover. Husk at skifte stillinger, når du sidder ned. Den bedste stilling er altid den næste stilling.

Undgå at bøje dig forover

Undgå at bøje dig forover med rund ryg i længere tid ad gangen.

Hold ryggen ret, spænd musklerne i mave og ryg og bøj i dine knæ og hofter, når du har brug for at bøje dig fremad.

Ret jævnlige ryggen og bøj dig bagover, når du arbejder i længere tid i foroverbøjet stilling. Det forebygger smerter.

Løft med ret ryg

Når du løfter, skal din ryg være ret. Lav små bøjninger bagover før og efter et løft.

Undgå eller begræns tunge løft, hvis du fortsat har ondt i ryggen eller benene.

SÅDAN HÅNDBTERER DU ET TILBAGEFALD

- Læg dig i de stillinger, der giver dig færrest smerter.

- Læg en ispose på lænden for at lindre smerter. Brug isposen 10-15 minutter. Husk at lægge et viskestykke mellem din hud og isposen.
- Tag eventuelt smertestillende medicin over at par dage, hvis du har behov for det. Er du i tvivl, skal du kontakte din praktiserende læge.
- Lav de øvelser, der tidligere i forløbet har hjulpet dig med at lindre smerterne. Begynd med små bevægelser, der ikke provokerer smerterne.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 66 42 10