

Sådan gør du, når du har akutte lændeproblemer

Du har akutte lændeproblemer. Formålet med denne pjece er at give dig teknikker til at aflaste din ryg, lindre dine smerter og give dig gode råd om hensigtsmæssige stillinger for din ryg.

Undgå at bøje dig forover

Du kan mindske dine smerter i ryggen ved at undgå at bøje dig forover. Hvis du bøjer dig forover, øger du trykket i diskusskiverne, der sidder mellem dine ryghvirvler i lænden. Det kan øge irritationen på nerverne, give dig flere smerter og gøre skaden værre.

Det er vigtigt, at du veksler mellem let aktivitet og hvile for at give din skade de bedste betingelser for at hele.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Hav en god kropsholdning

Sørg for at svaje i lænden, når du sidder, står og går. Hvis du falder sammen i ryggen, kan dine smerter blive værre. En god kropsholdning er nøglen til en god ryg.

Lav træningsøvelser

Vi anbefaler, at du laver det træningsprogram, som fysioterapeuten har givet dig.

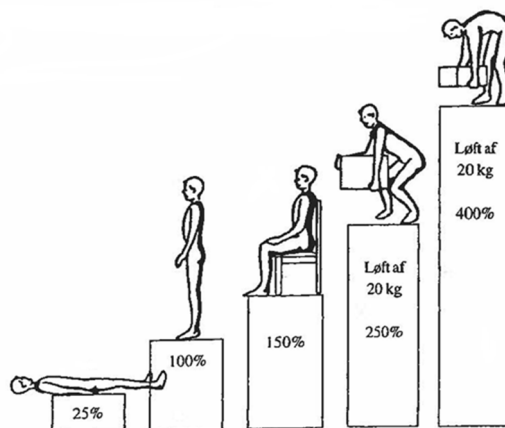
Undgå løft, når du har ondt

Undgå tunge løft, når du har smerter i lænden. Hvis du løfter, bør du ikke løfte ting fra gulvhøjde.

Når du løfter, skal du:

- stå tæt på det, du skal løfte
- bøje i knæ og hofter og holde svajet i lænden
- løfte ved at strække knæ og hofter.

Tegningen viser, hvordan du belaster diskusskiverne mellem dine ryghvirvler i forskellige stillinger.



Belastning af diskusskiverne i forskellige stillinger.

GODE RÅD

- Du må gå så langt, du kan, så længe det ikke øger smerterne i dine ben.
- Sid så lidt som muligt, da den siddende stilling øger belastningen på din ryg.
- Placér en lænderulle i ryggen, når du sidder. Du kan eventuel sidde på en fast pude eller en siddekile.
- Hvis du har siddet, og er kommet til at bøje dig fremover, skal du rette dig op og strække dig bagud 4-5 gange.
- Host og nys med ret ryg. Bagefter skal du rejse dig og strække dig bagud. Støt eventuelt med hænderne i lænden.
- Stå ved et højt bord, når du spiser dine måltider, eller læg dig på siden, afhængigt af dine smerter.
- Benyt eventuelt en toiletforhøjer ved toiletbesøg.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU

Hvilestillinger



HVILESTILLING 1

- Læg dig fladt på ryggen, gerne med en pude eller et sammenrullet tæppe under lænden. Læg eventuelt en pude under benene.



HVILESTILLING 2

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og 1-2 puder mellem knæene. Bøj eventuelt øverste ben og lad det hvile på 1-2 puder.



HVILESTILLING 3

- Læg dig fladt på maven med hænderne langs siden og strakte ben.
- Læg eventuelt en pude under maven og/eller anklerne.

Når du skal ændre stilling

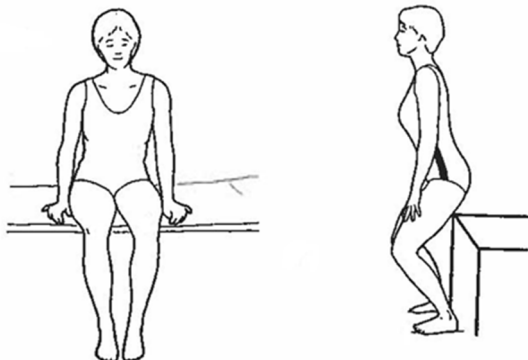
Du kan bruge disse teknikker, til at rejse dig fra senge og stole.



- Bøj benene og tril om på siden. Lad hofter og skuldre følges ad, så du ikke vrider i ryggen.



- Stræk benene ud over sengekanten, samtidig med at du skubber fra med nederste albue og øverste hånd.



- Sid på sengekanten eller stolen med ret ryg. Hvis du får smerter i benene, når du sidder, bør du undgå at sidde for meget ned.
- Ryk frem på senge- eller stolekanten.
- Støt hænderne på lårene, mens du rejser dig med ret ryg.