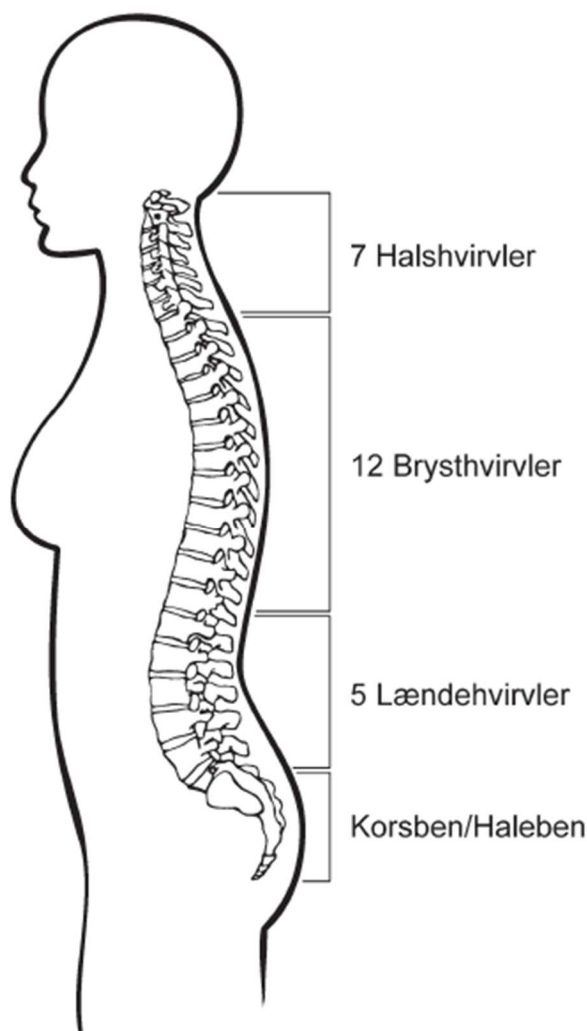


Når du har smerter i lænden

Denne pjeces er tænkt som en hjælp til at huske den instruktion og vejledning, som du har fået i Rygambulatoriet.

Rygens opbygning

Ryggen består af 24 hvirvler, korsben og haleben. Rygsøjlen inddeles i 4 afsnit.



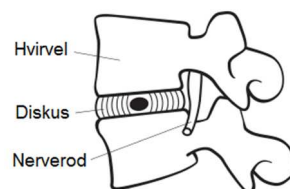
Rygsøjlen inddeles i forskellige hvirvelgrupper.

Set bagfra er ryggen som en lige stav, mens den fra siden er som en S-formet bue med svaj i nakken og lænden og en modsatrettet krumning i brystdelen.

De naturlige krumninger gør, at rygsøjlen er stærkere end en helt lige søjle ville være, da denne S-form er beregnet til at opfange og fordele stød og belastninger.

Bruskskiver, bueled, ledbånd og muskler har stor betydning for, hvor stor ryggenes bevægelighed og stabilitet er.

Imellem hver hvirvel ligger en bruskskive (diskus), som har støddabsorberende effekt ved belastning af ryggen.

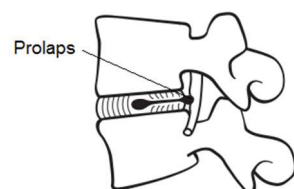


Bruskskiven består yderst af faste bindevævsstrøg, som holder den inderste bløde og bevægelige kerne på plads.

Den bevægelige kerne forskydes ved bevægelse. Fx vil kernen ved foroverbøjning presse bagud og bindevævsstrøgene bagtil vil belastes. I nakken sker dette, når vi bøjer hovedet forover. Bindevævsstrøgene kan blive svækket med alderen.

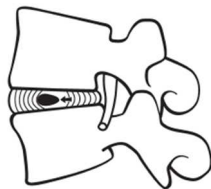


Ved delvist eller totalt brist af disse strøg, kan den bløde kerne presses bagud og trykke/irritere den nærliggende nerverod. Dette kaldes en diskusprolaps.



Når de yderste fibre i diskus er forlængede, men ikke bristede, taler man om en udposning eller en protrusion.

Ved bagudbøjning af ryggen aflastes bindevævsstrøgene bagtil og den bløde kerne presses fremad.



SMERTER I RYG OG BEN

Smertesmerter i ryggen er et folkeligt problem. 4 ud af 5 får på et eller andet tidspunkt i deres liv ondt i ryggen. Smertesmerterne kan være af forskellig karakter afhængig af, hvilke strukturer i ryggen som irriteres. Smertesmerterne kan udspringe fra ryghvirvler, bruskskiver, bueled, ledbånd, nerverødder og muskler. I de fleste tilfælde bedres smerterne uden behandling.

Når der opstår irritation i lænderyggens led, kan det give smerter i benene. Det er smerter, som stråler ned i det ene eller begge ben. Smertesmerterne kaldes ofte for ischiassmerter. Smertesmerternes styrke og udbredelse er afhængig af, hvor voldsom irritationen er, og hvor i lænden irritationen sidder.

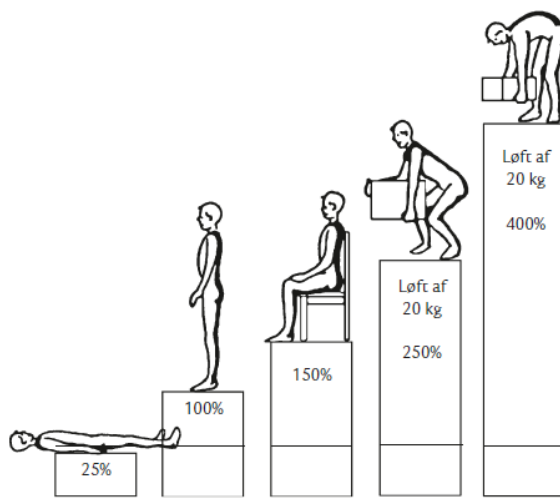
Irritation i en nerverod kan give føleforstyrrelser og nedsat muskelkraft i benet, da hver nerverod forsyner afgrænsede hudområder og bestemte muskelgrupper med nerver.

I sjældne, men alvorlige, tilfælde kan der være påvirkning af de nerver, som styrer blære- og tarmfunktionerne. Hvis du oplever nyopstående problemer med vandladning, skal du kontakte din egen læge straks.

Når nerveirritationen aftager igen, vil smerten i benet gradvist aftage i styrke og blive mindre udbredt. Til sidst vil du hovedsageligt mærke smerte i lænden. Man siger, at smerten har centraliseret sig.

BELASTNING

Undersøgelser har vist, at belastningen af diskus i lænden er forskellig afhængig af, om du ligger, står, sidder eller løfter.



Som det fremgår af illustrationen, er belastning mindst, når du ligger og væsentlig større, når du sidder eller løfter. Du vil derfor oftest have mindre ondt, når du ligger ned, end når du løfter eller sidder.

MEDICIN OG SMERTELINDRING

Det kan være nødvendigt at tage smertestillende medicin som en del af din behandling. Det er vigtigt at lindre smerterne, så du kan få din nattesøvn. På den måde kan du få mere overskud til at klare smerterne og hverdagen.

Når du har en irritationstilstand i ryggen, eller et andet sted i kroppen, mærker du vævets reaktion som hævelse, smerter og nedsat bevægelighed, fx et forstuvet ankelled.

Smertebehandling med gigtmicin

Reaktionen i vævet kan hæmmes med gigtmicin, som derfor ofte bruges, når du har tegn på nerverodsirritation. Gigtmicin kan irritere slimhinden i maven. Derfor er det vigtigt, at du holder dig til den dosis, som lægen har ordineret, og at du altid tager medic-

nen sammen med mad. Hvis du får bivirkninger som kvalme, sure opstød opkastninger med mere, skal du kontakte sygeplejersken i Rygambulatoriet eller din egen læge.

Yderligere smertelindring

Hvis du har behov for mere smertestillende medicin, kan du kombinere gigtmicin med smertestillende håndkøbsmedicin med paracetamol. Tag 1 gram – 2 tabletter – 3-4 gange dagligt. Du må ikke tage mere end 8 tabletter i døgnet. Kontakt din egen læge eller Rygambulatoriet, hvis du har brug for yderligere smertelindring.

Anden smertelindring

Du kan måske lindre dine smerter og få hjælp til at slappe af ved at bruge ispakning eller varmpude.

- Ispakning:
Pak en pose frosne ærter, frossen brun sæbe eller lignende ind i et fugtigt håndklæde. Læg pakningen på lænden eller bag på hoften i 10 minutter
- Varmepude:
Brug en elektrisk varmpude eller gammeldags varmedunk. Læg den på lænden eller bag på hoften i 15-20 minutter.

Begge behandlinger kan gentages så ofte du har brug for lindring.

SÅDAN LIGGER DU, NÅR DU SKAL HVILE

Generelt for hvilestillinger

Når du ligger på ryggen eller på siden, skal hovedpuden kun støtte nakke og hoved og må ikke ligge under skuldrene. Du kan eventuelt støtte lænden yderligere med en pude eller et sammenfoldet håndklæde.

Lig på ryggen



Lig fladt og gerne med en lille pude eller et sammenfoldet håndklæde under lænden.



Eller lig med en pude under benene og eventuelt en pude eller et sammenfoldet håndklæde under lænden.

Lig på siden



Lig med bøjede ben og 1-2 puder mellem knæene.



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

Lig på maven



Lig helt fladt som vist på tegningen.
Lig eventuelt med en pude under mave eller ankler.

SÅDAN KOMMER DU FRA LIGGENDE TIL SIDDENDE STILLING

Denne teknik kan du bruge til at lægge dig og rejse dig hensigtsmæssigt fra din seng:



Bøj benene og tril om på siden uden at vride i ryggen (skulder og hofte følges ad).



Før benene ud over sengekanten samtidig med, at du skubber fra i madrassen.



Sid på sengekanten med ret ryg.



Ryk frem til sengekanten og støt hænderne mod lårene, idet du rejser dig med ret ryg.

HENSIGTSMÆSSIGE BELASTNINGER

Du bør undgå at bøje forover i din ryg, for at undgå yderligere irritation og forværring af dine smerter, Foroverbøjning i lænden øger presset på diskuskerne og øger en eventuel irritation, hvilket kan give dig flere smerter og vedligeholde skade.

Hold ryggen ret og hold dit lændesvaj

Du skal så vidt som muligt holde din ryg ret. Det betyder, at du skal holde svajet i ryggen.

- Aflast ryggen ved jævnligt at ligge i en af de viste hvilestillinger.
- Sid kun kort tid ad gangen. Når du sidder, kan du sidde med en lændepude og eventuelt sidde på en siddekile eller fast pude.
- Undgå, så vidt det er muligt, at løfte, mens du har smerter. Hvis du løfter, bør du undgå tunge løft og løft fra gulvet.

Løfteteknik

Hvis du skal løfte, skal du bruge disse teknikker:

- Stå tæt ved det, du skal løfte.
- Bøj i knæ og hoftelod, og hold dit lændesvaj.
- Løft ved at strække i knæ- og hoftelod.
- Undgå at vride i din ryg. Drej på fødderne, når du skal vende dig.

Andre retningslinjer

- Når du hoster eller nyser, bør du stå med et let svaj i lænden. Du kan eventuelt støtte lænden med hænderne.
- Når du har siddet eller er kommet til at bøje dig forover i ryggen, skal du rette dig op og strække dig bagud 4-5 gange.

Du skal derudover lave de øvelser og følge de retningslinjer, som du er blevet anbefalet.

Når dine bensmerter er aftaget i betydelig grad, kan du igen bevæge din ryg frit.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø
(Rygambulatoriet)**
Tlf. 97 65 34 78