

# Forebyggelse af sammenfald i dine ryghvirvler, når du har knogleskørhed

Du har knogleskørhed og har dermed risiko for sammenfald i dine ryghvirvler. Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du undgår, at der sker sammenfald i dine ryghvirvler.

## KNOGLESKØRHED

Knogleskørhed (osteoporose) er en lidelse, hvor mængden af kalk i knoglerne er reduceret. Det betyder, at knoglen bliver mere porøs eller 'skør', og der dermed er større risiko for at få et brud, eller at knoglen falder sammen.

Oftest sker knoglebruddene i ryghvirvler, håndled, overarm og lårbenshals.

Kalken i knoglerne reduceres med alderen hos alle mennesker. Allerede fra 30-40-års alderen mindskes knoglevævet, og man kan udvikle knogleskørhed. Hvor hurtigt knoglevævet mindskes, er forskelligt fra person til person.

### Risiko for sammenfald i ryghvirvlerne

Når du har knogleskørhed, risikerer du, at dine ryghvirvler falder sammen selv ved en lille belastning, fx når du bøjer dig fremover, vrider eller drejer i ryggen. Ofte kan en kombination af disse bevægelser medføre, at en ryghvirvel falder sammen.

Fald og tunge løft kan også øge risikoen for, at en ryghvirvel falder sammen.

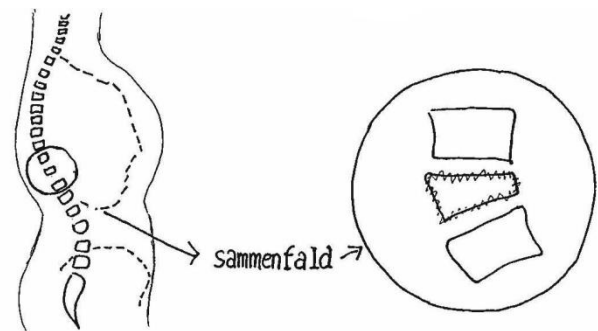


## SAMMENFALD I RYGGEN

Når en ryghvirvel falder sammen, betyder det, at knoglen bliver klemt sammen, fordi den er porøs eller skør. Din ryg er altså ikke brækket.

Rygsøjlen består af 24 ryghvirvler, der ligger oven på hinanden som byggeklodser.

Det er oftest midt på ryggen og i lænden, at ryghvirvlerne falder sammen. En sammenfaldet ryghvirvel bliver oftest kileformet med forkanten trykket let sammen.



Sammenfald i en ryghvirvel

## SMERTER EFTER SAMMENFALD I EN RYGHVIRVEL

### Smerter i ryg, bryst og ben

En sammenfaldet ryghvirvel gør oftest ondt i ryggen, men smerterne kan også stråle ud til andre steder i kroppen, fx brystkassen eller det ene ben. Smerterne kommer oftest, når du bevæger dig, fx når du står ud af sengen.

Det kan også gøre ondt, når du sidder, fordi hvirvlerne belastes mere, end når du står og går.

### Ryghvirvlen heler af sig selv

En sammenfaldet ryghvirvel heler af sig selv i løbet af 2-3 måneder. Smerterne forsvinder i løbet af 2-6 uger. Du får smertestillende medicin.

### Dine muskler føles svage

Mens din ryghvirvel heler, kan du føle, at dine muskler er svagere, end de plejer. Det kan skyldes, at du har ligget meget i sengen, har mange smerter eller er i dårlig form. Det kan også være en kombination.

### Din balance kan være dårligere

Du kan opleve, at din balance er dårligere end normalt. Du kan føle dig svimmel og må støtte dig til møblerne for at holde balancen. Det er helt normalt og skyldes smerterne, muskelsvagheden og eventuelt den smertelindrende medicin. Hvis svimmelheden varer i flere dage, skal du kontakte din egen læge.

### Dit åndedræt kan være påvirket

Dit åndedræt kan være påvirket, efter du har haft et sammenfald i en ryghvirvel. Det skyldes, at din kropsholdning har ændret sig til en mere foroverbøjet stilling. Dermed har lungerne mindre plads.

## SÅDAN FÅR DU DET BEDRE

I begyndelsen er det vigtigst at få dæmpet dine smerter. Ud over medicin er der flere muligheder for behandling, fx varmebehandling og instruktion i, hvordan du kan være fysisk aktiv på trods af smerterne.

Sammen finder vi den behandling, der giver dig mest lindring.

### Sid så lidt som muligt

Lige efter at du har haft et sammenfald i en ryghvirvel, skal du sidde så lidt som muligt. Når du sidder, skal stolen have armlæn, så du kan bruge dem som støtte, når du rejser og sætter dig. Et lige ryglæn giver den bedste støtte, og du kan eventuelt lægge en pude i ryggen.

Undgå at sidde med benene over kors, da det giver et vrid i ryggen.

### Sådan rejser du dig fra stolen

- Ryk frem på stolesædet.
- Sæt den ene fod lidt ind under stolen.
- Bøj kroppen forover med ret ryg.
- Stød fra med begge hænder og rejs dig op.



*Sådan rejser du dig fra en stol*

## TRÆNING OG FYSISK AKTIVITET

Det er vigtigt, at du træner og holder dig fysisk aktiv. Det styrker og beskytter dine knogler og led.

Sammen udformer vi et øvelsesprogram, der passer til dig. Vi lægger vægt på, at du får styrket dine muskler i ryggen og maven, da de virker som et korset, der støtter ryggen. Samtidig vejleder vi dig i, hvad du kan gøre for at undgå nye sammenfald i ryggen, og vi vurderer, om du har brug for hjælpemidler i din hverdag.

### Styrk knoglerne med motion

Det styrker din krop at lave træning, hvor du bærer din egen vægt, fx gåture, løb, gymnastik eller dans. På den måde bliver dine knogler mere modstandsdygtige.

Desuden giver træning en bedre balance, så du mindsker risikoen for at falde.

Hvis dine smerter tillader det, kan du med fordel komme op at gå flere gange om dagen. Du kan støtte dig til et ganghjælpemiddel, hvis du har behov for det.

## SÅDAN NEDSÆTTER DU RISIKOEN FOR SAMMENFALD OG BRUD ANDRE STEDER I KROPPEN

### Lyt til din kropps signaler

Det er vigtigt, at du lytter til din kropps signaler om smerte og træthed. Respektér disse signaler, og hold mange hvilepauser.

Du kan forebygge nye sammenfald ved at følge rådene herunder.

- Undgå at bukke eller bøje dig forover.
- Stå tæt ved det, du beskæftiger dig med.
- Bøj i knæene med lige ryg, og skub bagdelen bagud, når du skal løfte ting.
- Løft med begge hænder.
- Fordel dine indkøb i 2 poser, så du kan have en i hver hånd.
- Flyt fødderne, så næsen og tæerne altid peger i samme retning. Så undgår du at vride i ryggen.
- Sæt klodser under din seng, hvis den er for lav. Så kan du lettere komme i seng og ud af sengen.
- Få en hårdere madras, hvis du har svært ved at vende dig i sengen.
- Få en blød rullemadras, hvis din seng er for hård.

## SÅDAN LIGGER DU I SENGEN

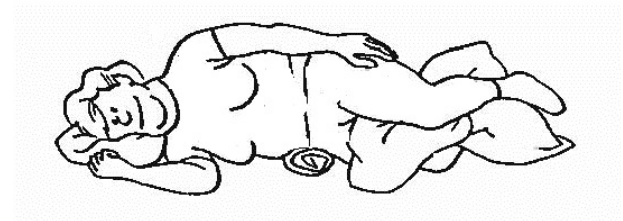
Sørg for at ligge fladt i sengen. For at belaste ryggen mindst muligt må du gerne have en pude under hovedet, men ikke under skulderen.

Når du ligger på siden, kan det være behageligt at have en pude mellem knæene og et sammenrullet håndklæde i taljen.

Nogle har stor gavn af et glidelagen, når de skal vende sig i sengen. Vi taler med dig om, hvorvidt du kan have gavn af et glidelagen.

Det er vigtigt, at du ikke kun ligger i sengen, selvom du har mange smerter. Lange ophold i sengen er med at øge knoglernes tab af kalk.

Muskeltræning og bevægelse er med til at dæmpe smerterne. Sammen med dig tager vi stilling til, hvor meget du skal være oppe.



Sådan kan du ligge på siden.

## SÅDAN KOMMER DU UD AF SENGEN

Følg denne vejledning, når du skal ud af sengen.



Sådan kommer du ud af sengen – læs mere på næste side.

- Rul om på siden med bøjede ben. Lad hoften og skulderen følges ad, så du undgår at vride i ryggen. Lad den øverste arm være forrest, når du vender dig.
- Kom op at sidde ved at støde fra med hånd og albue, samtidig med at du fører benene ud over sengekanten.

Når du skal i seng, foregår det på samme måde, men i omvendt rækkefølge.

## SÅDAN KAN DU INDRETTE DIT HJEM

De følgende råd kan hjælpe dig i hverdagen. Ved at følge dem kan du skåne din ryg og samtidig forebygge, at du får nye sammenfald i ryggen eller andre steder i kroppen.

- Få gelænder ved ud- og indvendige trapper. Eventuelt på begge sider af trappen.
- Hold en ordentlig temperatur, også i gangarealer. Kulde frister dig til at småløbe eller gå hurtigere, hvilket kan øge risikoen for, at du falder.
- Bliv siddende et øjeblik på sengekanten, inden du rejser dig op. Så undgår du at blive svimmel.
- Fjern løse ledninger fra fx lamper. Læg ledningerne der, hvor du ikke går, så du undgår at falde i dem.
- Hav afstand mellem dine møbler, så der er plads til, at du kan gå frit omkring.
- Sørg for, at du har lys nok. Det mindsker risikoen for, at du falder.
- Pas på våde, glatte gulve i badeværelset.
- Sørg for at lægge skridsikre underlag under dine gulvtæpper, så tæpperne ligger fast på gulvet.
- Køb et par gode hjemmesko med fast hælkappe, så står du bedre fast.
- Hvis din badekåbe er for lang foran, så læg den op til midt på læggen. Så falder du ikke i den.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du vil vide mere om knogleskørhed, kan du kontakte Osteoporose Foreningen på tlf. 86 13 91 11.

Hvis du vil vide mere om træningstilbud eller hjælpemidler, kan du kontakte din kommune. De stiller dig videre til din lokale distriktsterapeut.

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30