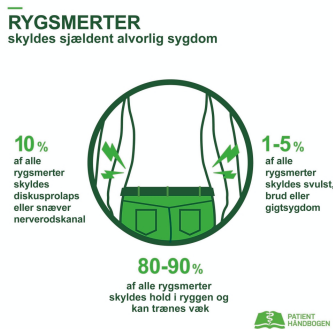


Rygsmarter

Til patienter og pårørende

- Rygsmarter er en folkesygdom. 60-80 % af befolkningen får ondt i ryggen en eller flere gange i livet. Over en 12 måneders periode har ca. halvdelen af befolkningen haft rygsmarter.
- Rygsmarter kan være akutte eller kroniske. Akut betyder i denne sammenhæng, at smerterne varer i mindre end 6 uger. Mange har flere episoder med akutte rygsmarter i løbet af livet.
- De fleste tilfælde af rygsmarter er hurtigt overstået. Smerterne skyldes ofte lændehold. Bruskskiverne mellem hvirvlerne kan også bule frem og påvirke nerverne ud i arme og ben. I svære tilfælde kan man have føleforstyrrelse og besvær med at styre benene.
- I sjældne tilfælde kan alvorlige sygdomme være årsag til smerterne i ryggen. Den vigtigste behandling af akutte rygsmarter er håndkøbsmertestillende medicin og fysisk aktivitet.



Hvad kan du selv gøre?

1. Ryggen heles bedst ved, at du er mest muligt i normal aktivitet. Du bør derfor genoptage dine dagligdags-aktiviteter og job så hurtigt som muligt. Evt. kan delvis sygemelding være en løsning. Det er ikke skadeligt eller farligt, at man er i aktivitet, selvom det gør ondt.
2. Du bør ligge mindst muligt. Smerterne kan dog indimellem være så stærke, at det er nødvendigt at ligge ned. Men pas på at sengelejet ikke bliver langvarigt. Ryggen helbredes ikke af at ligge i sengen.
3. Smerterne kan ofte lindres effektivt med håndkøbs medicin, som man tager med korrekte intervaller.
4. Prøv at have en positiv tilgang: tænk det vil komme til at gå godt, og at det ikke er farligt. Sammen med fysisk aktivitet stimulerer det kroppens evne til at hele sig selv.

Rygsmarter

Hvad kan lægen eller anden behandler gøre?

Punkterne nedenfor tilpasses til den enkelte person:

- Du bør undersøges for, om det er almindelige rygsmarter eller nerverodssmarter på grund af diskusprolaps eller snævre forhold i ryggen. Det skal også udelukkes, at der ikke er tale om en alvorlig sygdom.
- I nogle tilfælde skal du have taget blodprøver og røntgenbillede. Men røntgen er ikke rutinemæssigt nødvendig. Dette gælder både for almindelige rygsmarter og nerverodssmarter/mistanke om diskusprolaps. Røntgen kan kun påvise årsager til rygsmarter hos et mindretal.
- Vurdere om du kan passe job eller tilrettelægge dette i samarbejde med arbejdsgiver. Delvis sygemelding kan evt. være nødvendigt. De, der er i stand til at klare almindelig aktivitet, inklusiv arbejde, får det hurtigt bedre.
- Vurdere om du kan have nytte af manipulationsbehandling, hvis du ikke får det bedre efter ca. 1-2 uger. En sådan behandling gives af en kiropraktor. Behandlingen kan evt. lindre smerte og medvirke til, at man fungerer bedre.
- Vurdere om det er nødvendigt med MR-skanning, hvis du har nerverodssmarter. Det gælder kun få procent, og hovedsagelig hvis operation overvejes.
- Vurdere om det efter nogen tid (ca. 4-6 uger) bliver nødvendigt med et øvelses- eller aktivitetsprogram hos en fysioterapeut eller anden behandler.
- Følge op med kontroller for at se, at det går den rette vej. Hvis man ikke kan genoptage sine vanlige aktiviteter, kan det blive nødvendigt at revidere sin livssituation.
- Hvis du har betydelige, langvarige smarter i mere end 8-12 uger, kan det være nødvendigt at blive henvist til en ryklinik eller anden specialist.

Hvordan undgår jeg at få eller forværre akutte rygsmarter?

Det er umuligt at give råd, som passer for alle. Følgende anbefalinger kan være nyttige:

- Prøv at holde dig i form gennem lystbetonet motion og varieret aktivitet. Gør her, hvad der passer dig. Ryggen er konstrueret til at være i bevægelse, er i udgangspunktet stærk og tåler meget.
- Det er godt med 20-30 minutters daglig aktivitet fx gang, cykling eller svømning
- Undgå at sidde i lang tid, især når det gør ondt.
- Mange har glæde af et øvelsesprogram med udspændinger og varieret muskelaktivitet.
- Løft og bær kun det, du ved, at du kan klare. Bær tingene tæt ind til kroppen.
- Prøv at justere en eventuel vanskelig arbejds- eller livssituation.

Hvordan udvikler sygdommen sig?

De fleste mennesker med akutte rygsmarter vil, med eller uden behandling, være raske eller få det betydeligt bedre efter få uger. Har du nerverodssmarter, tager det ofte længere tid, måske flere måneder. En del får tilbagefald i løbet af 1-2 år. Mange har lidt ondt indimellem uden, at det betyder, det er farligt eller unormalt.

Kunsten er at lære at **mestre smarterne**.

Spørg, hvis du er i tvivl

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling.

Med venlig hilsen

Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus