



Selkäliitto



Handbok för dig  
med ryggsmärta

# Innehåll

## Till läsaren

### 1. Ryggens anatomi

### 2. Ryggsmärtans karaktär

### 3. Ryggsmärta – riskfaktorer och förebyggande

Tungt arbete

Stillasittande

Övervikt

Rökning

Psykosociala faktorer

Genetiska faktorer

### 4. De vanligaste ryggsjukdomarna och -åkommorna

Eventuellt allvarlig eller specifik orsak

Ischiassymptom

Ospecifika ryggproblem dvs. sådana med god prognos

### 5. När uppsöka läkare?

### 6. Medicinsk undersökning

Symptomhistoria

Klinisk läkarundersökning

Diagnostiska tester

### 7. Vad kan du själv göra?

Egenvård hjälper

Lämplig motion

Ryggen vilar när du sover

Använd ryggen förnuftigt

### 8. Vad lindrar smärtan och förbättrar prestationsförmågan?

Medicinering

Kyla eller värme?

Fysioterapi

Multiprofessionellt samarbete

Massage

Akupunktur

Stödbälte

Manipulation dvs. kotbehandling

Operation

### 9. Hur förebygga ryggsmärta, återkommande besvär eller långvariga symptom?

Motion och rörelse håller ryggen frisk

Ändra din livsstil!

### 10. Bra att komma ihåg

Bilder: Anna Huovinen

5:e upplagan (uppdaterad)

2015

# Till läsaren

---

**DU ÄR INTE ENSAM OM DINA RYGGPROBLEM.** Åtta av tio vuxna har någon gång ryggsmärta under sitt liv och det är mycket vanligt att perioder med ryggsmärtor återkommer. Trots smärtorna klarar många ändå av normala fritidsaktiviteter och arbete.

Den här handboken handlar om ryggsmärta, vad du kan göra själv och vad du kan förvänta dig gällande smärtan och hur den kan behandlas. Handboken beskriver hur ryggen undersöks och vårdas. Du får anvisningar om hur du kan förkorta smärtperioderna och hur du kan undvika att de uppkommer. Den största delen av smärtorna går över av sig själv och har en god prognos. Eftersom symptomen inte kan undvikas helt, kan du genom att följa anvisningarna i handboken, hantera din ryggsmärta bättre.

Antti Malmivaara  
Överläkare, MD, docent

Timo Pohjolainen  
Överläkare, MD, docent



Selkäliitto

# 1

## Ryggens anatomi

**En frisk rygg ger stöd till hela kroppen. Ryggens krökningar, kroppens och extremiteternas muskler, benkotor och de kuddliknande mellankotskivorna håller kroppen i balans, tillåter ryggen att röra och böja sig.**

Varje mellankotskiva som finns mellan ryggkotorna består av en yttre fibrös ring som omger en geléartad kärna. Den yttre ringen innehåller nervcellernas ändar. Den geléartade kärnan gör det möjligt för kotorna att röra sig samt gör ryggen flexibel och böjlig.

Mellankotskivornas storlek, form och flexibilitet ändras under dagen. När vi sover och vilar drar mellankotskivorna i sig vätska. När man vaknar på morgonen under en smärtperiod kan ryggen därför kännas stel och plötsliga rörelser kan orsaka sträckningar i mellankotskivorna.

Starka och flexibla bälmuskler hjälper till att bevara en normal hållning samtidigt som musklerna stödjer den. Starka sätes- och lårmuskler minskar belastningen i ryggen.

Ryggens anatomi hjälper dig att förstå varför ryggen måste användas. Läs mer om ryggens anatomi på [Selkäkanava](http://Selkäkanava.fi).

([selkäkanava.fi](http://selkäkanava.fi)).

Ledband som binder ihop kotorna och innehåller smärtreceptorer

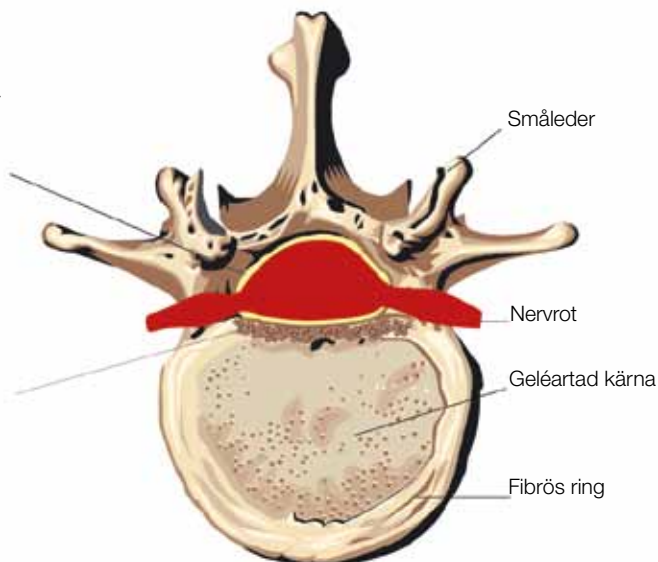
Småleder

Nervrot

Geléartad kärna

Fibrös ring

Smärtreceptorer



MarkPoy: Heikki Hjelt

# 2

## Ryggsmärtans karaktär

**När du har symptom i ländryggen, kan dessa vara:**

- Smärta eller värk i ländryggen
- Smärta och/eller domningar och stickningar som går från ryggen till de nedre extremiteterna. Vid ischiassymptom kan ryggsmärtan stråla ut i benet och nedanför knäet.

Smärtan kan hindra dig från att utföra normala dagliga aktiviteter och sysslor som du tycker om. Smärtan kan börja plötsligt eller gradvis. Akut eller plötslig smärta kan vara från ett par dagar till någon vecka. Smärta som kommer successivt dvs. subakut smärta varar i 6–12 veckor. Smärta som varat i över tre månader kallas för kronisk dvs. långvarig smärta.



# 3

## Ryggsmärta – riskfaktorer och förebyggande

Hälsosamma levnadsvanor är viktiga vid förebyggande av ryggsmärta. Med motion och terapeutisk träning kan du förebygga återkommande ryggsmärta.

### **Tungt arbete**

I synnerhet upprepan lyft och besvärliga arbetsställningar har samband med ryggsmärta.

### **Stillasittande**

Ett stillasittande arbete ökar ryggens belastning. Vad gäller hälsovinster visar forskning att en allt viktigare faktor är vardagsmotion och lätta rörelser som avbryter sittandet.

### **Övervikt**

Övervikt har ett samband med ökad risk för diskbråck i ländryggen och svåra smärtsyndrom.

### **Rökning**

Rökning ökar risken för att insjukna i såväl ryggsmärtor som ischias.

### **Psykosociala faktorer**

Psykosociala faktorer kan påverka smärtupplevelsen och risken för att man blir arbetsoförmögen. Stressymptom har ett samband med uppkomsten av ryggsmärta. Långvarig smärta kan orsaka ångest och depression.

### **Genetiska faktorer**

Genetiska faktorer förklarar en del av ryggsmärtorna. Påverkan från enskilda gener är trots allt väldigt liten. Mekanismerna som reglerar genernas aktivitet kan också förklara en del av miljöfaktorernas påverkan i ländryggsmärta.

# 4

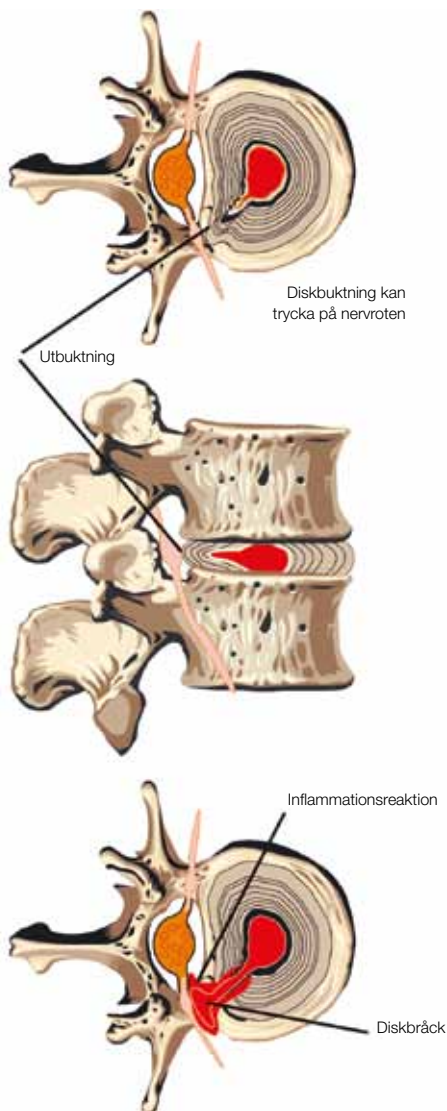
## De vanligaste ryggsjukdomarna och -åkommorna

### Symptom i ländryggen delas in i tre grupper

- En eventuellt allvarlig eller specifik (noggrant definierad) orsak. Dessa inkluderar till exempel tumör, inflammation, fraktur, diskbräck som buktar in i ryggmärgskanalen (känselfall på sätesområdet samt urineringssvårigheter och svårt att hålla avföring) samt ryggradsreuma. Endast i 5 % av fallen är en allvarlig eller specifik sjukdom orsaken till smärta i ländryggen.

- Ischiassymptom: symptom i de nedre extremiteterna som indikerar på funktionsstörningar i nervrot. Om smärtan strålar nedanför knäet, kan orsaken till smärtan vara skada eller bräck i en mellankotskiva. Andra ryggsjukdomar som kan orsaka symptom i nervrötterna kan vara förträngning i spinalkanalen (spinal stenosis) eller glidning av ryggkota (spondylolistes).

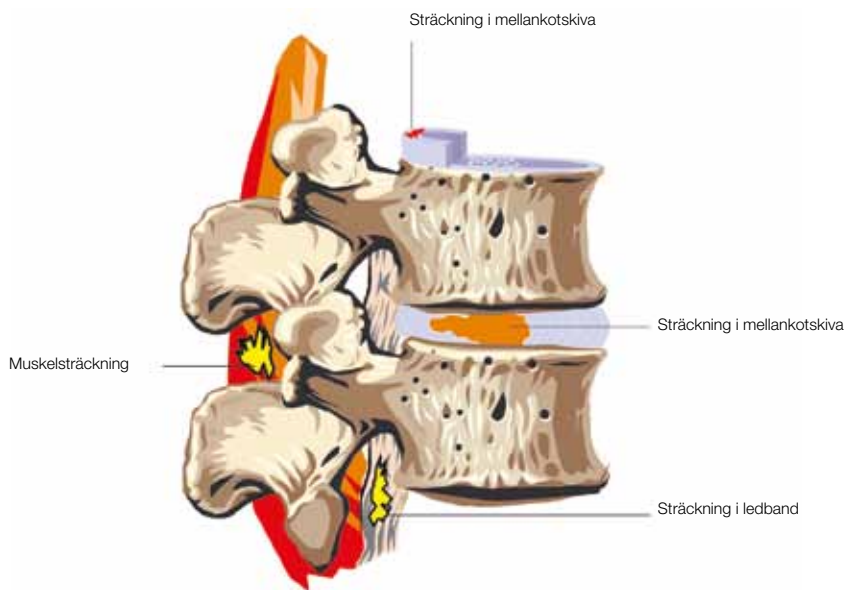
- Ryggproblem med god prognos dvs. som är ospecifika: symptom som huvudsakligen lokaliserar i rygg- och höftområdet, men som inte indikerar på skada i nervrot eller någon allvarlig sjukdom. Dessa utgör nästan 90 procent av all ryggsmärta. Om läkarundersökningen inte visar några tecken på allvarliga sjukdomar eller ischiassymptom, klassificeras symptomet som ländryggsmärta med god prognos. En bestämd diagnos är inte möjlig och inte heller nödvändig i sådana fall. Ofta beror sådan ryggsmärta på små skador i de vävnader som omger ryggraden. Dessa inkluderar bland annat sträckningar i mellankotskiva, muskel eller ledband. Plötsliga och häftiga sträckningar kallas ofta för ryggskott.



Kraftiga och repetitiva rörelser och ställningar under uppväxtåren där man sträcker på ryggen för mycket, kan ge upphov till en belastningsfraktur i kotbågen (spondylolys) och även kotglidning (spondylolistes). Kotbågen kan också få sprickor om bågen är förlängd och försvagad sedan födseln. Den här typen av kotglidning kan orsaka ryggsmärta under uppväxten men senare i livet är kotglidning sällan orsaken till ryggsmärta.

Ryggradsförträngning (spinal stenosis) innebär att det uppstått en förträngning i ryggmärgskanalen, som utgörs av ryggkotorna, och som trycker på de nerver som finns i ryggmärgskanalen. Det är ofta en följd av degenerativa förändringar som uppstår med stigande ålder. De flesta patienter med spi-

nal stenosis är över 60 år. Det vanligaste symptomet i spinal stenosis är smärta i ländryggen och de nedre extremiteterna, trötthet i de nedre extremiteterna, domningar eller stickningar som strålar mot sätesmusklerna, till baksidan av låren och ibland ända ut i tårna. Smärtan och symptomen blir ofta värre när man går. Symptomen minskar i framåtlutad position, antingen då man sitter eller lutar sig, för då expanderar ryggmärgskanalen. Symptom kan också förekomma då man ligger på rygg. Då hjälper det att böja på knäna och stöda dem med en kudde eller att ligga på sidan. Att böja ryggen bakåt förvärrar ofta symptomen, eftersom ryggmärgskanalen då trängs ihop.





Vid ryggsmärta är det viktigt att identifiera de psykosociala hinder som fördröjer tillfrisknandet och som kan öka risken för långvariga besvär:

- tron att smärta och aktivitet (t.ex. motion och arbete) är skadligt
- nedstämdhet, pessimistisk inställning och social isolering
- rädsla för smärta och ryggskada, vilket begränsar rörelse
- överdriven försiktighet, vilket orsakar spända muskler
- skadliga copingmetoder såsom att vila för mycket och undvika motion
- undervärdering av den egna prestationsförmågan
- problem på arbetsplatsen och missnöje med arbetet
- överbeskyddande familj eller brist på stöd
- ersättningsansökningar, överklagande och rättegångar
- fysiskt tungt arbete



# 5

## När uppsöka läkare?



Ryggsmärta går ofta över av sig själv och då är det inte nödvändigt att uppsöka läkare. Däremot har du nytta av att träffa en läkare om:

- Ryggsmärtn är väldigt kraftig.
- Din förmåga att utföra dagliga sysslor är hindrad eller begränsad.
- Ryggsmärtn är långvarig eller återkommer ofta.

Om du i samband med ryggsmärta får urineringssvårigheter, förlorar kontrollen över urin- eller avföringskontinensen, får domningskänsla runt ändtarm eller svaghet i musklerna kring fotbladet, uppsök genast akutvård.

Vid långvarig och återkommande ryggsmärta är det viktigt med en god relation mellan patient och läkare. Därför är det viktigt att du går till samma läkare, så att denne får en

helhetsbild av de problem som anknyter till din ryggsmärta. Din egen läkare kan också bäst avgöra vilka undersökningar och vilken vård just din ryggsmärta kräver.

# 6

## Medicinsk undersökning

En läkarundersökning är nödvändig för att kunna ställa en diagnos, för att kunna utesluta vissa sjukdomar och utreda dina andra problem. Undersökningen inkluderar din symptomhistoria, klinisk undersökning och diagnostiska tester. Trots noggranna läkarundersökningar och moderna röntgenmetoder hittar man inte alltid en orsak till ryggsmärtan. Om det är en allvarlig sjukdom som orsakar symptomen är det stor sannolikhet att man hittar den. Det är som tur ovanligt med allvarliga orsaker: en sådan orsak förekommer endast hos 1 av 200 personer med ryggsmärta. Röntgen- eller andra undersökningar behövs oftast inte vid ryggsmärta som varar under en månad.

Åldrande leder till normala förändringar i vår kropp. Till exempel minskar hudens elasticitet, vi får rynkor i ansiktet, muskelstyrka och uthållighet minskar. Även mellankotskivorna förändras när vi åldras. De torkar, sjunker ihop och kotorna närmar sig varandra. Så småningom bildas små benutskott i kotorna för att stabilisera ryggen. Detta är naturliga förändringar i ryggraden, som oftast inte har någon anknytning till ryggsmärta – de kan jämföras med att håret blir gråare när vi åldras.

### Symptomhistoria

Läkaren gör en utredning genom att ställa frågor om ryggsmärtan, övriga sjukdomar, viktminskning, medicinering och övriga problem. Därför blir det ofta många frågor. Vilka symptom har du? Började symptomen gradvis eller plötsligt i samband med trauma? Vad lindrar och vad förvärrar smärtan?

### Klinisk läkarundersökning

Läkaren inleder ofta undersökningen genom att kontrollera ryggens hållning och ställning. Läkaren undersöker också ryggens rör-

lighet, muskelkraften i rygg och nedre extremiteter, reflexerna och känseln i de nedre extremiteterna.

### Diagnostiska tester

Om du i samband med ryggsmärta har långvarig strålände ischiassmärta och läkaren konstaterar förändringar i muskelstyrka, reflexer och känsel, eller om ryggsmärtan trots vård inte har lindrats efter en månad kan du behöva uppsöka en specialläkare (oftast fysioter eller ortoped) för att kartlägga ryggsmärtans orsak och dess behandling. Om specialläkaren anser det nödvändigt kan man vid behov utföra specialundersökningar, såsom magnetröntgen (MRI). Magnettröntgen visar detaljerat mjukdelar och ovanliga sjukdomar som tumörer och inflammationer. Vid magnetröntgen hittar man ofta också obetydliga degenerativa förändringar i ryggraden som man inte behöver oroa sig för. Vid misstanke om nervskador bedömer specialläkaren om man behöver utföra en elektro-neuromyografi (ENMG) dvs. en elektrisk aktivitetsundersökning av muskler och perifera nerver.

# 7

## Vad kan du själv göra?

Efter läkarundersökningen kan du tryggt fortsätta med daglig egenvård. Oavsett vad orsaken till ryggsmärtan är, kan du genom egenvård minska och förebygga ryggsmärta.

### Egenvård hjälper

Det viktigaste är att du själv funderar över vad som förvärrar och vad som lindrar din ryggsmärta och vad du själv kan göra för att din rygg ska kännas bättre. Våga röra på dig och använd ryggen trots smärta. Vid långvarig ryggsmärta är det viktigt att du får individuella instruktioner av en fysioterapeut och att du hittar lämpliga motionsformer för att förbättra din allmänkondition. Det viktigaste målet är att du trots din ryggsmärta fortsätter att genomföra dina dagliga sysslor både i arbetet och på fritiden så väl det går.

Prata med din läkare, chef och dina kollegor om hur du kan fortsätta arbeta så normalt som möjligt trots ryggsmärtan. Försök att koncentrera dig på de uppgifter, såväl hemma som på jobbet, som du lättast kan utföra. Öka andelen uppgifter lite i taget. När ryggsmärtan känns bättre kan du röra dig mer normalt igen. Det är normalt att smärtan ökar något när du använder ryggen men det betyder inte att ryggsproblemet förvärras. Undvik dock uppgifter som belastar ryggen för mycket, såsom tunga lyft särskilt med vriden och framåtböjd rygg. Tänk också på att ta pauser vid långvarigt stillasittande, arbeta emellanåt ståendes och rör på dig.

Redan ett par dagars sängvila kan förbättra tillfrisknandet av ryggsmärtan.

Du kan ge dig själv instruktionen: "Undvik sängvila och agera så normalt som möjligt!". Sängvila behövs endast när smärtan är mycket kraftig.

### Lämplig motion

I början av smärtperioden kan du påskynda tillfrisknandet genom lätt motion och träning som till exempel:

- Promenera eller stavgå korta sträckor flera gånger per dag
- Simma, vattenlöp eller gå på vattengymnastik
- Utför hemmagympa lite i taget ett par gånger om dagen

Påbörja motionsträningen långsamt, öka hastigheten och övningarnas längd lite i taget. Ibland kan symptomen öka något i början, men det är inget att oroa sig för. Om smärtorna ökar kraftigt eller förlängs, tala med din läkare. När ryggen känns bättre kan du regelbundet börja träna något du tycker om. En person som tidigare varit inaktiv kommer att påverkas positivt redan av regelbunden lätt motion, t.ex. en daglig rask promenad på ett par kilometer. Yoga och pilates är motionsformer som kan vara lämpliga vid ländryggssmärta.

Patienter med förträngningar i ryggmärgskanalen rekommenderas cykling, eftersom symptom och smärtor minskar i en framåtlutad position. På vintern kan man använda en motionscykel. Genom att stärka magmuskler och minska på muskelspänningar kan man påverka bålens ställning så att nervrötterna får mer plats i ryggmärgskanalen. Lämpliga viloställningar för ryggen lindrar också smärtan. Det är även viktigt att tänka på vilken typ av skor man använder.

## Ryggen vilar när du sover

Sov tillräckligt. En bra madrass är en förutsättning för en god nattsömn. Madrassen ska vara tillräckligt stabil. En för mjuk madrass kan bidra till ryggont. Om du har svårt att sova, prova att sova på ryggen med ett par kuddar under knäna, eller på sidan så att kuddarna ligger mellan dina knän.



## Använd ryggen förnuftigt

- Kontrollera att din arbetsyta är inställd på en lämplig höjd.
- Använd en stol med ett bra stöd för ländryggen.
- Ta pauser vid stillasittande arbete, prova även på att arbeta ståendes.
- Vid lyft, tänk på att hålla det du lyfter så nära kroppen som möjligt.
- Använd vid behov lyfthjälp.
- Om du blir tvungen att köra långa sträckor med bil, testa att använda en kudde eller en rullad handduk som ländryggsstöd. Stanna emellanåt för att röra på dig i ett par minuter.

# 8

## Vad lindrar smärtan och förbättrar prestationsförmågan?

### Medicinering

Man kan i första hand använda paracetamol som smärtstillande medicin om inte smärtan är alltför kraftig. Rekommenderad dos är 2000–3000 mg per dygn. Paracetamol är det säkraste läkemedlet i doser om högst 3000 mg/dygn, men denna dos skall inte överskridas eftersom skadeverkningarna snabbt stiger i samband med ökad dos. Enligt de senaste forskningarna verkar inte paracetamol varken lindra eller förkorta ländryggssmärta effektivare än placebobehandling. Receptfria antiinflammatoriska läkemedel såsom ibuprofen kan också användas vid akuta ryggsmärtor. Enligt forskning är effekten av antiinflammatoriska läkemedel ganska liten och skiljer sig inte alltför mycket från effekterna av paracetamol.

Antiinflammatoriska läkemedel kan vid långvarig användning orsaka inflammation i magsäck och tarmkanal och till och med magsår. Risken för magsår är större för personer över 50 år än hos unga och risken ökar med stigande ålder. Om det smärtstillande läkemedlet orsakar brännande smärtor i övre magen, bör du avsluta medicineringen. Personer som tidigare har haft magsår, bör inte använda dessa läkemedel. Fråga din läkare eller apotekspersonalen om smärtstillande medel och deras skadliga verkningar.

Vid kraftiga nervrotssmärter eller vid smärtor efter operation kan man bli tvungen att använda opioider. Du bör diskutera noggrant med en erfaren läkare som är insatt i smärtbehandling innan du börjar använda

opioider. Man ska eftersträva en så kort behandlingstid som möjligt. Opioider ska inte användas av personer med beroendeproblematik.

Om du har kraftiga ryggsmärtor, kan du behöva receptbelagd medicin som din läkare skriver ut. Dessa är oftast antiinflammatoriska eller muskelavslappnande läkemedel eller andra läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet. De senare kan orsaka trötthet, vilket eventuellt kan förhindra bilkörning eller användning av tunga arbetsmaskiner. Diskutera med din läkare om läkemedlens för- och nackdelar. Följ din läkares anvisningar gällande alkoholbruk i samband med att du tar medicin.

Nervrotssmärta (neuropatisk smärta) lindras med antidepressiva läkemedel som höjer smärtröskeln (tricykliska antidepressiva i små doser), epilepsiläkemedlet gabapentin och pregabalin samt nyare antidepressiva läkemedel som lindrar smärta.

### Kyla eller värme?

Värmebehandling kan på kort sikt lindra akut och långvarig ryggsmärta och förbättra funktionsförmågan.

I den akuta fasen kan du även testa att ha en kylförpackning på smärtområdet under 10–15 minuter. Placera isbitar i en tät plastpåse med kallt vatten och lägg en handduk mellan huden och kylomslaget. På apoteket kan du även köpa kylförpackningar som ska kylas i frysen. Denna behandling kan du upprepa flera gånger per dag.

## Fysioterapi

Om ryggsmärtan pågår i upp till sex veckor bör man påbörja aktiv rehabilitering.

Forskning visar att man vid långvarig och kronisk ryggsmärta har fått bättre resultat när man klassificerat smärtan och därefter planerat instruktioner och träning enligt klassificeringen.

Fysioterapeuten ger dig individuella öv-

ningar samt instruktioner om arbetsställningar, arbetsredskap, skor, lämplig motion och egenvård.

Vid långvarig ryggsmärta som varat i över tre månader, är de mest effektiva behandlingsformerna regelbunden och effektiv träning och motion. Genom att motionera och uppmärksamma hur du använder ryggen, kan du själv förbättra kotornas, musklernas och vävnadernas tillstånd i ryggen och för-



Påbörja träningen långsamt och öka hastighet och varaktighet gradvis.



Vid långvarig ryggsmärta är regelbunden och effektiv träning och motion de bästa behandlingsformerna.

hindra eller åtminstone lindra smärtan. Även vid återhämtning efter operation har man nytta av motion och träning.

## Multiprofessionellt samarbete

Om din ryggsmärta förlängs och därigenom blir ett så stort problem att du blir arbetsoförmögen, är det viktigt med grundliga utredningar sex veckor efter symptomens uppkomst. Medicinska undersökningar, multiprofessionell utredning av helhetssituationen och individuella instruktioner är viktiga eftersom de minskar sjukskrivning och förekomsten av svåra symptom.

Vid långvarig ryggsmärta, som pågått i över tre månader, behövs oftast ett multiprofessionellt team som utöver din läkare även inkluderar yrkeskunniga personer inom social- och hälsovård. En fysioterapeut följer framstegen i ditt träningsprogram och utreder eventuella belastningsfaktorer i ditt arbete med målet att förbättra ergonomin på din arbetsplats. En psykolog hjälper dig med att hantera din ryggsmärta bättre och stärka känslan av att du har kontroll över ditt liv trots smärtan. En socialarbetare utreder frågor med anknytning till din yrkesinriktade rehabilitering, inkomst och socialskydd.

## Massage

Effekten av enbart massage är kortvarig, men tillsammans med terapeutisk träning och handledning kan ryggmassage mins-

ka långvarig ländryggssmärta och förbättra funktionsförmågan.

## Akupunktur

Vid långvarig ländryggssmärta kan akupunktur lindra smärta och förbättra din funktionsförmåga på kort sikt.

## Stödbälte

Stödbälten för rygg förebygger inte ländryggssmärta eller återkomsten av smärta. En del får ändå hjälp av stödbälten.

## Manipulation dvs. kotbehandling

Manipulation har ingen effekt vid akut ryggsmärta. Vid långvarig ryggsmärta har manipulation ungefär samma effekt som den konventionella vård man får av en allmänläkare. Vid kronisk ryggsmärta har manipulation samma effekt som konventionell vård av allmänläkare, smärtstillande läkemedel, fysioterapi, terapeutisk träning eller ryggskola.

Före manipulationsbehandlingen måste man utesluta allvarliga ryggsjukdomar och det får inte finnas skäl för operation. Om du vill prova på manipulation för att lindra din ryggsmärta, gå i sådana fall till en utbildad person, såsom läkare, fysioterapeut eller auktoriserad kiropraktor, naprapat eller osteopat.



### Kontraindikationer för manipulationsbehandling:

- processer som mjukar upp ryggraden (t.ex. svår osteoporos, tumör, inflammation)
- ryggradsreuma
- spinal stenos
- instabilitet (instabilitet mellan kotorna) och spondylolistes
- svåra degenerativa förändringar i ryggraden som påvisats i röntgenundersökningar
- färsk fraktur eller annat trauma
- ökad blödningsbenägenhet
- misstanke om diskbråck i ländryggen

### Operation

Det bör alltid finnas en välgrundad anledning för en ryggoperation. Kraftiga lokala ryggsmärtor är inte alltid anledning för en operation. Obestridliga anledningar för operation av diskbråck är förlamning av urinblåsa eller muskler i analöppning, försvagning av fotens eller lårmusklernas flexor- eller extensormuskler samt outhärdlig strålande smärta i de nedre extremiteterna, som inte lindras ens av kraftiga smärtstillande mediciner. Om personen har haft irriterande smärtor som strålat ned i de nedre extremiteterna i över 6 veckor och man kan konstatera kliniska spår av klämda nervrötter, bör

läkaren diskutera med patienten om fortsatt behandling och även en eventuell operation. Det kan finnas skäl för operation om det förekommer diskbråck som buktar in i ryggmärgskanalen i samband med svår förträngning av nervrötter eller ryggmärgskanalen, outhärdlig smärta som inte reagerar på smärtstillande mediciner och varaktig muskelsvaghet i de nedre extremiteterna.

Vid instabilitet i ländryggskotorna som beror på degenerativa förändringar, ger intensiv rehabilitering ett lika bra resultat som en artrodes, dvs. steloperation av en rörlig led. Det kan vara fråga om en sjukdom som kräver kirurgisk behandling, när de radiologiska och kliniska undersökningarna har indikerat överörlighet i ländryggraden och när smärtorna är invalidiserande. Vid en kotförskjutning som beror på glidning i kotbågen eller på degenerativa förändringar i mellan-kotskiva, förbättras funktionsförmågan och smärtan lindras effektivare sett i ett två års perspektiv av en steloperation jämfört med endast ett övnings- och träningsprogram. På längre sikt är inte skillnaden längre så stor.

Före eventuell operation har patienten och kirurgen ett ingående samtal om de planerade åtgärderna, de förväntade fördelarna samt eventuella komplikationer och risker. Om du är osäker på om du vill opereras, kan du även rådfråga en annan läkare.

# 9

## Hur förebygga ryggsmärta, återkommande besvär eller långvariga symptom?

Redan under barndom och ungdom ska man försöka förebygga ryggsmärta. En hälsosam livsstil är viktig i förebyggandet av ryggsmärta. Det bästa sättet att förebygga ryggsmärta och dess återkomst eller att hålla symptomen i schack, är att hålla sig fysiskt och psykiskt i god kondition. Rör dig på de sätt som du tycker om och som ger dig variation och avkoppling.

Ryggsmärta återkommer ganska ofta. Fortsätt att röra på dig och motionera efter att din ryggsmärta har gått över. Även ryggsmärta som har återvänt blir ofta bra igen eller lindras av sig själv. Du kan ta hand om symptomen på samma sätt som tidigare.

### Vid uppgifter som belastar ryggen kom ihåg:

- Undvik att utföra lyft med kroppen framåtböjd och roterad.
- Att skuffa eller dra tunga föremål belastar ryggen mindre än att bära dem.
- Om ryggsmärtan förlängs är det viktigt att varje patient får individuella övningar och hittar lämpliga motionsformer för att förbättra allmäntillståndet.

### Motion och rörelse håller ryggen frisk

Ryggen behöver rörelse för att hålla sig funktionsduglig och frisk. Korrekt användning av ryggen förser ryggen med näring, håller den spänstig och smärtfri. Alla människor med ryggsmärta mår bra av egenvård, även de 1–2 % som behöver kirurgisk behandling. Endast du kan utöva den motion din rygg behöver, du är din viktigaste medhjälpare.

En rimlig mängd motion minskar symptom och risken för att ryggsmärtan återkommer. Motion är även viktigt för din övriga hälsa och ditt allmäntillstånd. En trevlig motionsform ger också känslor av välbehag och håller dig pigg. Motionera regelbundet. En promenad ensam eller tillsammans med någon är ett billigt sätt att röra sig och kräver inga speciella redskap eller arrangemang. Värm upp före träningen och stretcha efteråt. Använd sköna och smidiga skor med låg klack.

### Ändra din livsstil!

Ändra din livsstil, håll koll på vikten, sluta röka, undvik onödig stress och olycksrisker. Genom att sköta om din allmänna hälsa minskar du samtidigt risken för ryggsjukdomar. Att gå ner i vikt sker i första hand redan vid matbordet.

# 10

## Bra att komma ihåg

Ofta varar ryggsmärta bara en kort period och symptomen lindras utan läkarvård. Även långvariga ryggsmärtor lindras ofta med tiden. När ryggsmärta förlängs, se till att du vid egenvård av ryggen följer ett individuellt träningsprogram för rygg och kropp utformat av en yrkeskunnig person.

En positiv och optimistisk inställning till ryggsmärta samt en aktiv livsstil främjar tillfrisknandet och minskar de problem som orsakas av smärtan:

- Var inte rädd för smärta. Ryggsmärtor kan vara väldigt kraftiga. Smärtan tyder sällan på att ryggen har någon allvarlig skada.
- Ditt nervsystem kan vara känsligt för smärta på grund av felaktiga rörelser, stillasittande, sömnbrist, stress eller depression.
- En aktiv vardag stärker ditt nervsystem, gör dig mindre känslig för smärta, förebygger att smärta förvärras samt hjälper dig att göra saker som du tycker om.
- Motion och upprätthållandet av normala vardagssysslor lindrar smärtan, hjälper dig att återhämta dig snabbare, stärker din rygg och förebygger att smärtorna återkommer eller förvärras.
- Dela upp belastning: kontrollera din ryggsmärta, undvik att stanna hemma på grund av ryggproblem, motionera och fortsätt att arbeta.
- Undvik långvarig och kontinuerlig sängvila, den förvärrar funktionsförmågan och förlängsamar tillfrisknandet.
- Tillräckligt med sömn, motion, avslappning och hälsosam kost samt att sluta röka hjälper ryggen att återhämta sig.

Bild: [www.vesiliikunta.com](http://www.vesiliikunta.com)





# Selkäliitto

## Kontaktuppgifter

Selkäliitto ry  
selkaliitto@selkaliitto.fi  
www.selkaliitto.fi  
www.selkakanava.fi

"Selkäkipuisen käsikirja"  
5:e upplagan (uppdaterad) 2015  
Svenskspråkig upplaga 2016

