

## Patientinformation

# Akut ryggsmärta

### Smärta i ländryggen

80 % av Sveriges befolkning drabbas någon gång i livet av ryggsmärta med eller utan utstrålning i benen. Smärtan är ofta kraftig inledningsvis vilket leder till oro och försämrad livskvalitet. Plötsligt uppkomna ländryggsbesvär går vanligtvis över av sig själv, oavsett orsaken till smärtan.

”Lumbago” eller ”ryggskott” har en god prognos, 80–90 % är symtomfria inom några dagar några veckor.

### Orsak till ländryggsmärta

Ryggbesvär kan uppstå i alla typer av situationer och det är inte alltid det finns en tydlig utlösande faktor. Det finns inget bevisat samband mellan smärtutlösande belastning och hur du upplever din smärta.

### Akut ospecifik ländryggssmärta (lumbago)

Plötsliga ryggsmärtor kan ha sin orsak i såväl kotor som diskar eller muskler. Smärta som är lokaliserad till ländryggen kallas ofta för ”lumbago”, oavsett vilken struktur i ryggen som orsakar smärtan.

### Ischias

Ischias kallas det då en nervrot ger en smärta som strålar ut i benet. Ischias uppstår när en nervrot irriteras eller trycks ihop och det uppstår en inflammatorisk reaktion. Den inflammatoriska reaktionen anses vara huvudorsaken till de utstrålade smärtorna. Förutom smärtan kan känslan och styrkan i benet påverkas. Prognosen för ischias är god, men smärtan kvarstår oftast längre tid än vid lumbago.

#### Riskfaktorer för att drabbas av akut ryggsmärta

- Tunga frekventa lyft
- Lyft med böjd rygg och samtidig vridning
- Övervikt
- Rökning
- Psykosociala faktorer

## Vad är det som gör ont?

Vid akut ryggsmärta uppstår sannolikt någon typ av vävnadsretning eller vävnadsskada. Retningen eller skadan är dock så begränsad att den vanligen inte syns på röntgen, CT eller MR. Den snabbt uppkomna smärtan leder till ett "muskelförsvaret", en reflexmässig muskelspänning, i det drabbade området. Detta kan i sin tur bidra till stelhet och förvärrad smärtupplevelse.

## Prognos

I de allra flesta fall klingar symtomen av relativt snabbt i takt när kroppen själv läker. Det tar alltifrån några dagar till några veckor. Återkommande episoder av ryggont är dock vanligt. Egenbehandling vid ryggont är alltid att förbli aktiv i första hand.

## Fysioterapi och träning

Första behandlingsalternativ vid akuta ryggbesvär är alltid att förbli aktiv och gärna kontakt med fysioterapeut. Detta kommer efterfrågas om dina besvär inte går över och du söker vård igen. Om du kan förbli fysiskt aktiv trots dina ryggbesvär så återhämtar du dig snabbare än om du blir sängliggande. Fysisk aktivitet bryter eller minskar också den muskelspänning som uppstår sekundärt till ryggbesvären. Du kommer troligen att få anpassa både typen av aktivitet och belastningsgrad initialt men det är inte farligt att vara fysiskt aktiv. Sök fysioterapeut inom primärvården i ett tidigt skede. Du kan ibland få hjälp med smärtlindrande behandling men det är framför allt viktigt att du tar en aktiv del i rehabiliteringen för att minska risken för återfall.

### **Goda råd den första tiden**

- Försök var så aktiv som möjligt.
- Tänk på din hållning både när du sitter, står och går.
- Hitta balans mellan vila och aktivitet.
- Om möjligt: varva mellan att sitta och stå i jobbet.
- Undvik att lyfta tungt den första tiden både i arbetet och i vardagen.
- Lyft alltid med knäna. Håll ryggen rak.
- Undvik att lyfta och vrida samtidigt.

## På vårdavdelningen

- För att minska på muskelförsvaret vill vi att du kommer upp och står och går flera gånger om dagen.
- Det är svårt att tömma blåsa och tarm ordentligt liggande. Försök därför att gå på toaletten. En full blåsa och tarm kan också bidra till ökad smärtupplevelse i ryggen.

- Vid behov får du hjälp av fysioterapeut att prova ut lämpligt gånghjälpmedel.
- Du som fått med dig övningar för egenbehandling fortsätter med dessa till du träffat fysioterapeut på hemorten.

## Ergonomi

### Uppstigningsteknik

Det är vanligtvis minst smärtsamt att kliva i och ur sängen via sidläge.

När du ska kliva ur sängen:



- Böj ett ben i taget med foten i kontakt med sängen.
- Lägg den ena armen över mot sidan du ska svänga dig mot.
- Tänk på att axlarna, höfterna och knäna ska vända samtidigt.
- När du kommit över på sidan; för benen över sängkanten *samtidigt* som du trycker ifrån med armarna så att du kommer upp till sittande.
- Gör på motsvarande sätt när du ska lägga dig ner.
- Titta mot kudden och lägg händerna på sängen.
- Lyft båda benen upp i sängen samtidigt som du sänker överkroppen ner mot madrassen, till sidliggande.
- Tänk på att axlar, höfter och knän ska vända samtidigt när du nu rullar över på rygg.

### Viloställning



Lägg upp benen på en stor kudde eller liknande. Se till att hela underbenen vilar mot underlaget. Det avlastar ländryggen. Om denna ställning känns bekväm kan du vila så flera gånger om dagen. Ligg ca 15–20 minuter varje gång.

### Lyft och bärteknik



Stå nära det du ska lyfta med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Böj i höft och knän. Håll ryggen rak. Lyft blicken och titta framåt. Tryck iifrån med benen för att räta på dig. Gör på samma sätt när du ska sätta ner föremålet. Håll det du ska lyfta nära kroppen hela tiden. Vrid inte kroppen när du ska flytta ett föremål. Lyft som ovan, och trampa sedan runt med fötterna. Ställ ner föremålet med samma teknik.

### Sitt rätt



Tänk på att inte sjunka ihop i ryggen när du sitter. Försök bibehålla ryggens naturliga kurvor. Lägg gärna en liten handduk eller liknande i svanken. Båda fötterna skall nå ner till marken för att bidra med stöd. Om det är jobbigt att sitta så kan det underlätta att luta sitsen på stolen lite framåt. Om det inte går så kan du prova att sitta lite längre fram på sitsen så att låren sluttar lite framåt.

### Övrigt

#### Åldersförändringar i ryggen

Med ökande ålder får alla förändringar i ryggen, denna process börjar redan i tjugofemårsåldern. De kan leda till smärta och värk i olika utsträckning och vara påfrestande men det är viktigt att veta att dessa förändringar är ofarliga.

#### Varför görs ingen MR när jag har så ont?

Sambandet mellan dina symtom, din smärta och de ev. fynd man hittar vid en radiologisk undersökning är oftast mycket svaga och det är därför oftast inte motiverat att göra en MR i det akuta skedet.

#### Varför opereras jag inte?

De flesta vävnadsskador läker av sig själv med tiden och med rätt träning, ergonomi och hållning kan man förebygga att besvären kommer tillbaka. Detta kräver ett aktivt förhållningssätt av dig som patient. Ett fåtal av de som drabbas av ischias behöver opereras, och detta sker sällan eller aldrig i den akuta smärtfasen. Om besvären förvärras och problem uppstår med blås- och

tarmfunktion eller om du upplever känselnedsättning i underlivet och på insidan av låren bör du omgående kontakta läkare på nytt.

## Kontakta oss

Fysioterapins reception:

010-435 45 50

[www.nusjukvarden.se](http://www.nusjukvarden.se)

Bilder publicerade med tillstånd av: © ExorLive.com