

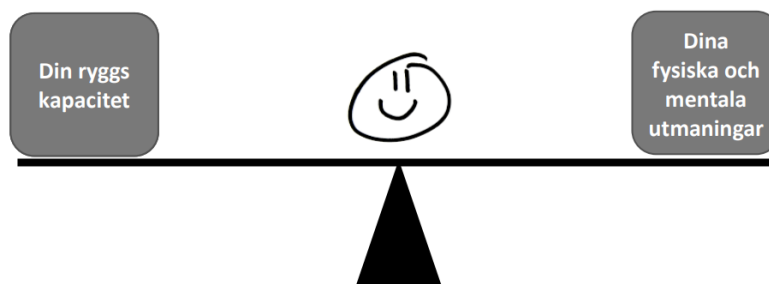
## Till dig som har ont i ryggen

Ryggsmärta är en vanlig åkomma som de flesta människor upplever någon gång i livet. Ryggsmärta är ofta något som kommer och går och är ett tillstånd med varierande grad av smärta och besvär. En episod av ryggont förbättras vanligtvis inom 2–6 veckor även utan särskild behandling.

Ryggen är en mycket stark och stabil del av kroppen som består av kotor, diskar, leder, stabiliserande ligament, nerver samt djup- och ytlig muskulatur. Ryggsmärta beror sällan på skada utan oftast på tillfällig irritation eller inflammation av en eller flera av ryggens strukturer samtidigt. Det är därför ofta svårt att klargöra exakt vilken struktur som orsakar smärtan. Att belasta ryggen ensidigt eller för lite kan vara orsaker till ryggsmärta.

Vanligtvis förändras ryggen med åldern, men det finns ingen direkt koppling mellan förändringar i ryggraden och ryggsmärta. Orsaken till din ryggsmärta syns vanligtvis inte på undersökningar såsom röntgen, magnetkamera eller datortomografi.

Att ha kunskap om din ryggsmärta och hur du kan hantera den kan förbättra din livskvalitet. Det är därför viktigt att du är delaktig i din vård. En sund rygghälsa handlar om balans mellan ryggens kapacitet och de fysiska/mentala utmaningar den utsätts för, som illustreras i bilden. En obalans kan i stället leda till ryggsmärta. Hur din smärta tolkas påverkas även av dina erfarenheter, tankar, känslor och förväntningar.



## Tänk på detta i din vardag

Egenvård är en viktig del av hanteringen av ryggsmärta. Du kan höja ryggens kapacitet genom att träna rörlighet, styrka, smidighet och förbättra din allmänkondition. Du kan i perioder behöva anpassa dina fysiska och mentala utmaningar.

- Ta det lugnt första dagen/dagarna vid smärtdebut om det behövs. Försök att komma tillbaka till normala dagliga aktiviteter, även arbete, när det är möjligt.
- Försök sedan att börja med skonsam träning såsom promenader, stavgång, simning och rörelser, om möjligt i minst 15 minuter. Måttligt ansträngande fysisk aktivitet hjälper till att frigöra kroppens egna smärtlindrande substanser, endorfiner. Detta kan minska smärtan i upp till ett dygn och är därför bra att göra varje dag.
- Försök att utföra dina vardagliga aktiviteter som vanligt så länge smärtan känns acceptabel och inte förvärras. Om du är osäker på vilken nivå av belastning som är lämplig för dig, bör du rådgöra med din fysioterapeut.
- Överväga lämplig smärtlindring, till exempel receptfria smärtstillande mediciner, men i lägsta effektiva dos och under kortast möjliga tid.

Kontakta din vård- eller jourcentral om du får något av följande symtom utöver din ryggsmärta:

- Svårigheter att tömma/kontrollera blåsa och tarm.
- Nedsatt känsel i genitala områden, runt ändtarmen eller båda benen.
- Ostadighetskänsla när du står.
- Smärta som gradvis blir värre i stället för bättre under flera veckors tid.
- Sjukdomskänsla, till exempel feber eller oförklarlig viktnedgång.

Har du tidigare haft cancersjukdom är det av vikt att du meddelar din fysioterapeut detta.

Du är alltid välkommen att kontakta oss på din rehabmottagning om du har några frågor.



Skanna koden för att läsa mer om ryggsmärta på 1177.se