

## PSV Ländryggsbesvär hos vuxna - primärvårdsversion

Framtagen av: Processtöd för implementering i primärvården

Innehållsansvar: RPT Rörelseorgan/ländryggsbesvär

Granskad och godkänd av: Primärvårdsrådet 25-10-23 Giltig till: 2027-12-31

*Använd webbläsaren Chrome för bästa funktionalitet.*

### Syfte

Primärvårdsversionen exemplifierar arbete i enlighet med personcentrerat sammanhållet vårdförlopp (PSV) Ländryggsbesvär hos vuxna ur ett primärvårdsperspektiv. Syftet med dokumentet är att underlätta lokalt förbättringsarbete genom konkreta förslag till arbets- och ansvarsfördelning för att möjliggöra arbete i enlighet med PSV. Syftet är även att göra det lätt att ge god vård i den kliniska vardagen och att kommunicera kring hinder på vägen.

### Huvudpunkter i det personcentrerade arbetssättet

- Ländryggsbesvär är en av de vanligaste orsakerna till att personer söker vård.
- Egenvård och fysioterapi utgör förstahandsval i behandling av ländryggsbesvär.
- Genom ett screeningsystem där "Röda flaggor" identifierar faktorer som kan vara tecken på allvarlig patologi, "Gula flaggor" identifierar psykosociala faktorer och "Blå flaggor" arbetsrelaterade faktorer, kan de med ökad risk för långvariga besvär tidigt identifieras.
- Rehabplanen utformas i dialog med patienten med hänsyn till patientens symtombild, behov och preferenser.
- Uppföljning av sjukskrivning och receptbelagd medicinering sker av fast läkare.
- Bilddiagnostik bekräftar sällan orsaken till ländryggsbesvären och ska endast ske vid behov av utvidgad utredning.
- Vid mer komplexa besvär inleds tvärprofessionellt samarbete och personkontinuitet eftersträvas för varje profession som involveras i vården.

**På 1177 för vårdpersonal hittar du nationellt Vårdförlopp Ländryggsbesvär hos vuxna i sin helhet**

[Vårdförlopp Ländryggsbesvär hos vuxna](#)

**Ingång i vårdförlopp**  
Söker sjukvård för ländryggsbesvär med eller utan utstrålade smärta i nedre extremitet

Första kontakt med primärvården:  
 • Bedömning av sjukvårdsbehov och screening för röda flaggor.  
[Röda flaggor. Screening av röda flaggor \(frågor till patient med ländryggsbesvär\)](#)  
[Röda flaggor. Rådgivning och hänvisningsstöd](#)

Finns akuta röda flaggor?

Ja

Utgång:  
Läkarbedömning på adekvat vårdnivå

Nej

Klarar sig patienten med egenvård?

Ja

Nej

**Egenvård**

Majoriteten ländryggsbesvär läker spontant

Egenvård rekommenderas under hela besvärperioden

Viktigt att alla sjukvårds-kontakter påminner om egenvård

Skriftlig patient-information

[Ont i ländryggen-patientinformation](#)

**Fysioterapeut**

- Screening för röda flaggor vid ländryggsbesvär. Läkarkontakt vid röda flaggor.
- Tidig bedömning av risk för långvariga besvär (gula och blå flaggor) med ÖMPSQ-SF eller StartBack Screening Tool (SBST).
- Ryggundersökning.
- Samverkan med fast/ansvarig läkare bör inledas tidigt för patienter med måttlig till hög risk för långvariga besvär.

[Röda flaggor. Screening av röda flaggor \(frågor till patient med ländryggsbesvär\)](#)

[Röda flaggor. Rådgivning och hänvisningsstöd](#)

[ÖMPSQ-SF](#)

[SBST](#)

[Ont i ländryggen-patientinformation](#)

**Låg risk för långvariga besvär**  
ÖMPSQ-SF < 40 eller SBST ≤ 3

- Grundbehandling
  - Råd om egenvård
  - Skriftlig patientinformation
  - Fysisk aktivitet och anpassad träning
- Eventuell tilläggsbehandling
  - manuella tekniker, akupunktur, TENS
- Vid behov FaR

[Fysioterapeutisk behandling vid ländryggs smärta](#)

**Måttlig risk för långvariga besvär**  
ÖMPSQ-SF 40-50 eller SBST ≥ 4 samt steg 2 ≤ 3

- Grund- och eventuell tilläggsbehandling
- Rehabplan med anpassad träning samt uppföljning/stöd gällande individuella riskfaktorer
- Vid behov FaR
- Samverkan med andra professioner utifrån behov
- Överväg insatser i enlighet med primärvårdsversion PSV Smärta, långvarig hos vuxna - förebygga och behandla

[Smärta, Långvarig hos vuxna - förebygga, utreda och behandla](#)

**Hög risk för långvariga besvär**  
ÖMPSQ-SF > 50 eller SBST steg 1 ≥ 4 och steg 2 ≥ 4

- Grund- och eventuell tilläggsbehandling
- Rehabplan med anpassad träning samt uppföljning/stöd gällande individuella riskfaktorer under längre tid
- Vid behov FaR
- Samverkan med andra professioner utifrån behov
- Insatser i enlighet med primärvårdsversion PSV Smärta, långvarig hos vuxna - förebygga och behandla

[Smärta, Långvarig hos vuxna - förebygga, utreda och behandla](#)

Samverkan

**Läkare/vårdcentral**

- Motivera till fysioterapi och egenvård. Säkerställ kontakt med fysioterapeut vid behov.
- Identifiera röda flaggor och beakta screeningresultat från rehabiliteringen
- Planera uppföljning utifrån behov och säkerställ personkontinuitet till de professioner som involveras.
- Bilddiagnostik bekräftar sällan orsaken till ländryggsbesvären och ska endast ske vid behov av utvidgad utredning.

**Vid behov av:**

- Smärtlindring: Uppföljning av läkemedelsbehandling sker via fast läkarkontakt.
- Sjukskrivning: Överväg deltidssjukskrivning och arbetsanpassning i dialog med fysioterapeut och/eller rehabkoordinator. Uppföljning via fast läkare.
- Psykosocial utredning/behandling: Följ primärvårdsversion av PSV Smärta, långvarig hos vuxna - förebygga, utreda och behandla.

[Ansvarsfördelning mellan primärvård och ortopedisk specialistvård](#)

[VGR REK lista smärta](#)

[Smärta, Långvarig hos vuxna - förebygga, utreda och behandla](#)

Har patienten fått tillfredställande effekt av behandlingen?

Ja

Nej

**Sammanvägd bedömning utifrån involverade professioners behandlingsinsatser om det finns behov av utvidgad utredning**

Berörd profession (såsom fysioterapeut, läkare, rehabkoordinator, psykosocial behandlare) kan initiera avstämning vid utebliven behandlingseffekt. Rutiner för hur kommunikationen ska ske bör finnas på lokal nivå.

**Utvidgad utredning**

- Fördjupad anamnes och klinisk undersökning med fokus på symtomens duration, förlopp och symtombild
- Överväg bildiagnostik, laboratorieprover, klinisk fysiologi och utvidgad psykologisk utredning vid behov
- Bedömning av riskfaktorer inför eventuell kirurgi (BMI, rökning, komorbiditet)

[Ansvarsfördelning mellan primärvård och ortopedisk specialistvård](#) [Primärvårdsversioner av PSV](#)

Har patienten behov av ytterligare åtgärder?

Nej

Ja

Utgång:  
Remiss sekundärvård  
Övergång till annat PSV

Utgång

## Fysioterapeutisk behandling vid ländryggsbesvär hos vuxna.

Klinisk undersökning ligger till grund för val av behandlingsåtgärder.

Behandlingsåtgärd	Rekommendation	Att tänka på	Kommentar
Råd och information vid ländryggsbesvär	Grundbehandling	Individanpassning vid behov	Länk till patientinformation <a href="#">Ont i ländryggen - patientinformation</a>
Patientutbildning	Grundbehandling	Individanpassning vid behov	Kan ske individuellt eller i grupp, fysiskt eller digitalt
Individanpassad fysisk aktivitet och träning	Grundbehandling	Individanpassad uppföljning och progression	Exempel på övningar finns i <a href="#">BättreRygg</a> <a href="#">BättreRygg.LiU</a>
Manuella tekniker	Tilläggsbehandling	Korta provbehandlingar bör utvärderas innan beslut om fullständig behandlingsperiod.	Kan ge en liten förbättring i smärta och funktion på kort sikt. Ska alltid kombineras med aktiva åtgärder som ingår i grundbehandlingen
Akupunktur	Tilläggsbehandling	Korta provbehandlingar bör utvärderas innan beslut om fullständig behandlingsperiod	Kan ge viss förbättring i smärta och funktion på kort sikt. Ska alltid kombineras med aktiva åtgärder från grundbehandlingen
Transkutan elektrisk nervstimulering (TENS)	Tilläggsbehandling vid måttlig-hög smärtintensitet	Korta provbehandlingar bör utvärderas innan beslut om fullständig behandlingsperiod	Kan ge viss förbättring i smärta och funktion på kort sikt. Ska alltid kombineras med aktiva åtgärder från grundbehandlingen
Mekanisk traktion av ländryggen	Tilläggsbehandling, bör ej rutinmässigt användas. Kan övervägas vid radikulär bensmärta	Korta provbehandlingar bör utvärderas innan beslut om fullständig behandlingsperiod	Möjlig små effekter på kort sikt vid radikulär bensmärta. Ska alltid kombineras med aktiva åtgärder som ingår i grundbehandlingen
Ryggortos, skoinlägg	Tilläggsbehandling, bör ej rutinmässigt användas	Det finns ingen påvisad effekt av behandlingen vid ländryggsbesvär	Det kan finnas en övertro på att dessa behandlingar kan ha effekt på ländryggsbesvär

Tillbaka till  
flödeschemat