

Ryggvänligt förhållningssätt

Om ryggont

Ryggont är vanligt, cirka 80 % av befolkningen har någon gång haft ont i ryggen. De flesta ryggbesvären går över av sig själva inom kort utan behandling. Det finns många orsaker till smärta i ryggen och det beror sällan på någon sjukdom.

Viloställningar

Försök hitta en viloposition där smärtan är mindre intensiv och du kan vila. Prova till exempel sidoliggande med böjda ben eller med kudde under knän. Det kan också kännas bra att ha en ihoprullad handduk eller extra kudde i svanken i sittande.

Aktivitet

Kroppen och ryggen mår bra av att röra sig, och vid ryggont så är det extra viktigt att variera ställning. Alternera mellan att ligga, sitta, stå och gå. Undvik att sitta längre stunder. När du rör på dig aktiverar du kroppens egna smärthämmandesystem. Starta med korta promenader som du succesivt ökar. Försök hitta en balans mellan aktivitet och vila.

Smärta

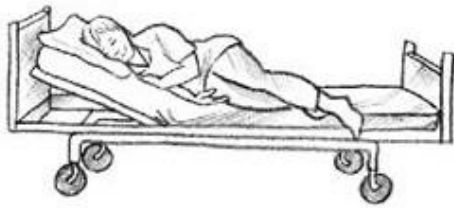
Smärtan kan i början vara kraftig, men klingar generellt av.

Viktigt att du tar din smärtlindring mot ryggsmärtan för att kunna hålla dig aktiv. Eventuellt kan en mjuk ryggkorsett lindra smärta, för vissa diagnoser.

Hjälpmedel

När du har ont kan det underlätta att använda hjälpmedel. Kanske behöver du tillfälligt ett gånghjälpmedel. Ett glidlakan kan underlätta när du skall vända dig i sängen.

Så här tar du dig ur sängen på ett skonsamt sätt:



1. Böj knäna och vänd över på sida.
2. Flytta fötter och underben över sängkanten.
3. Tryck ifrån med båda händerna mot sängen.

Så här tar du dig i sängen på ett skonsamt sätt:



1. Sätt dig på sängkanten.
2. Titta mot kudden och sätt händerna som stöd i sängen.
3. Lyft upp benen och lägg dig på sidan.

Uppföljning

Efter utskrivning

Vid fortsatta besvär efter utskrivning eller om besvären kommer tillbaka, kontakta fysioterapeut på valfri rehabmottagning. Det behövs ingen remiss för söka till fysioterapeut.

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Neuro- och rehabiliteringsklinik

Innehållsansvar: Lena Hassinen, (lenha63), Fysioterapeut

Granskad av: Lena Hassinen, (lenha63), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-165

Version: 5.0

Giltig från: 2025-02-14

Giltig till: 2027-02-14