

Information till dig som patient

Ont i ländryggen

Att ha ont i ryggen är mycket vanligt. Smärtan sitter oftast i den nedre delen av ryggen som kallas ländryggen. De flesta har någon gång under sitt liv ont i ryggen.

Smärta i ländryggen kan komma snabbt eller smygande. Du kan också ha ont i skinkorna och/eller benen. Det är vanligt att smärta i ländryggen kommer utan att du själv vet varför.

Akut ländryggssmärta förbättras oftast på två till sex veckor. Man brukar därför avvakta det naturliga läkningsförloppet och behandla besvären med smärtlindring och lätt fysisk aktivitet.

I de flesta fall syns inte orsaken till smärtan på undersökningar som röntgen, magnetkamera eller datortomografi. Därför brukar man vänta med att göra röntgenundersökningar.



Vad kan jag göra själv?

När du har ont i ländryggen är det bra om du är så fysiskt aktiv som möjligt.

Om du behöver kan du ta vanliga receptfria läkemedel vid tillfällig smärta.

<https://1177.se/om-receptfritt-mot-smarta>

- Du kan behöva ta det lite lugnare de första dagarna.
- Tänk på att variera din position ofta, undvik att sitta eller ligga länge.
- Var fysiskt aktiv så snart du kan. Du kan till exempel ta korta promenader. Fysisk aktivitet förbättrar och förkortar återhämningsperioden.

När ska jag söka vård?

Om du inte blir bättre på egen hand tar du i **första hand** kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast på en rehabmottagning. Fysioterapeuten gör en bedömning av dina besvär och ger dig råd om lämpliga aktiviteter. Du får också övningar och behandling som är bra vid ryggsmärta.

Sök vård direkt på en vårdcentral eller en jouröppen mottagning om du får något av följande symtom utöver din ryggsmärta:

- Du känner inte när du är kissnödig, eller kissar på dig.
- Du har domningar eller nedsatt känsel kring ändtarmen eller könsorganen.
- Du har domningar, stickningar eller svagheter i båda benen.
- Du får plötsligt ont efter en olycka, till exempel en bilolycka eller ett fall.
- Du har smärta i bröstkorg eller mage.
- Du har feber eller känner dig ordentligt sjuk.