



Information till dig som har ont i ryggen



Ryggbesvär

Ont i ryggen är vanligt. Besvären kan komma plötsligt eller smygande. Orsaken till ryggsmärta varierar. En vanlig orsak kan vara vårt levnadssätt med mycket stillasittande arbete och för lite rörelse under fritiden. Även individer med fysiskt tyngre arbete behöver träning under fritiden. Vi vet att de flesta ryggbesvär läker ut inom några veckor men tenderar att återkomma. Därför är det viktigt med fysisk aktivitet och träning.

Bra att tänka på

- God hållning.
- Att röra på dig, ta promenader.
- Att lyfta rätt med rak rygg, kropps nära, böjda ben.
- När du vilar försök hitta smärtlindrande positioner. Ibland är det smärtlindrande att ligga på rygg med benen på en kudde och ibland är det smärtlindrande att ligga på mage. Känn efter vad som minskar dina besvär mest.

Förslag på vilopositioner



Om det är svårt att ta sig upp ur sängen så kan du rulla över på sidan och därifrån stötta upp dig med hand och armbåge.



Lyft rätt! Håll det du ska lyfta nära kroppen, undvik att vrida och lyfta samtidigt. Böj på knäna när du lyfter.



Egna anteckningar

Kontakt

Kontakt primärvårdsrehabilitering

Du hittar kontaktuppgifter till arbetsterapeut och fysioterapeut i primärvården på 1177 Vårdguiden.

Skanna QR-kod för
att hitta
rehabmottagning

