

TILL DIG MED AKUT RYGGSMÄRTA

Om det är första gången du drabbats av ryggskott kan det vara svårt att tro att det ska gå över. Men det gör det, och här nedan finns en del råd för att du fram till dess ska kunna fungera så bra som möjligt. I de allra flesta fall av rygg- och nackvärk är det musklerna som protesterar – mot felbelastning, stress och spänning, sneda lyft, dålig hållning eller för lite rörelse.

Du blir fortare frisk om du försöker hålla dig i rörelse så mycket som möjligt. Även om det gör lite ont ska du försöka hålla igång och inte bara ligga i sängen. När du aktiverar musklerna ökar du genomblödningen i ryggen och hjälper även kroppen att producera egna smärthämmande substanser. Ingenting i ryggen kan gå sönder eller "hoppa snett" av aktivitet.

Att sitta är ingen bra idé så länge du har ont i ryggen. Det bästa är att varva stående/gående och sängläge. När du ligger på rygg i sängen ska du lägga en stor kudde under benen så att du avlastar svanken i länderyggen. Optimalt läge är när du har 90 graders vinkel i både höfter och knän.

Om du måste bära något så håll det nära intill kroppen och använd benen så mycket som möjligt. Håll ryggen rak och böj istället på benen när du ska plocka upp något från en låg höjd.

Både kyla och värme kan kännas skönt för ryggen när man har ont. Kyla är direkt smärtlindrande och värme hjälper dina spända muskler att slappna av. Antingen kan du köpa en kyl-/värmedyna, ta ett varmt bad eller hålla ryggen varm med hjälp av filtar. Du kan även tillverka din egen kylpåse genom att hälla sirap i en påse och frysa in den. Lägg den sedan över det smärtande området.

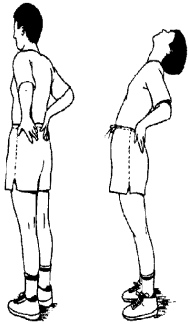
Viss smärtlindring kan man få genom att hänga ut ryggen – ta tag med händerna i något ovanför huvudet, böj knäna och slappna av. Det ska kännas skönt när du gör det, sluta om det gör mer ont än innan.

Du kan självklart även köpa smärtstillande tabletter eller gelé som du smörjer in på ryggen. Det finns ett stort utbud av dessa produkter, fråga på apoteket vad som passar just dig bäst.

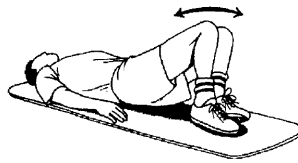
För att minimera smärtan när du ska resa dig upp ur sängen är det bäst att rulla. Ligg på rygg, böj upp knäna och håll ihop benen. Rulla över till ena sidan och res dig sedan till sittande genom att skjuta ifrån med armarna. Håll ryggen så stilla som möjligt. När du sedan reser dig till stående ska du använda benmusklerna så mycket som möjligt.

NÄR SKA DU SÖKA HJÄLP?

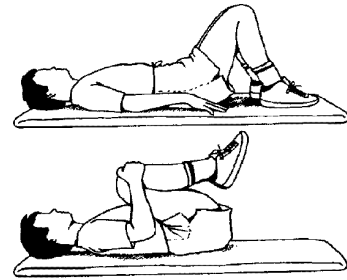
- om du fått ryggvärk efter en skada/olycka
- om smärtan är konstant eller ökande under natten
- om du får svagare känsel i ben eller fötter
- om du får feber och samtidig ryggvärk
- om du får svårt att kissa eller sköta din avföring vid ryggvärk
- om du samtidigt är mycket trött och går ner i vikt
- om du försökt kurera dig själv under 2-3 veckor utan förbättring



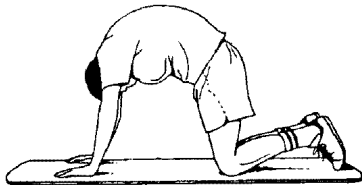
Böj ryggen bakåt 10-15 ggr



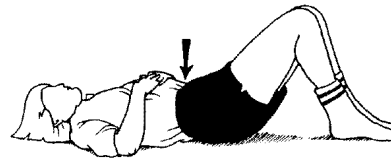
Fäll knän från sida till sida
10-15 ggr



Dra upp benen mot magen
10-15 ggr



Kuta och svanka ryggen 10-15 ggr



Tryck ned svanken emot underlaget.
Håll 4-5 sek. Upprepa 10-15 ggr.

Gör dessa övningar 2-3 ggr per dag. Till en början kan det göra ont, men detta kommer över tid att plana ut.

Om besvären inte går över inom 1-2 veckor så kan du vända dig till någon av sjukgymnasterna/fysioterapeuterna inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Boka tid direkt via 1177.se eller hemsidan www.tiohundra/rehabilitering, välj e-tjänster och logga in med mobilt bank-id eller annan e-legitimation. Du kan också boka tid på tel: 08-123 264 44.