

# Handledarmaterial

## BättreRygg😊

### Patientundervisning vid ländryggsmärta



**Bild 1. BättreRygg😊 Välkommen**



**Presentationsrunda** samt förväntningar på tillfället.

BättreRygg😊 är ett vårdprogram som är utvecklat av forskare på Linköpingsuniversitet och erfarna kliniskt verksamma sjukgymnaster/fysioterapeuter inom Region Östergötland. Vårdprogrammets mål är att ge en jämlik vård baserat på den aktuella forskning och den kliniska erfarenhet som finns vid behandling av ländryggsmärta. Ett annat mål är ge redskap för att själv kunna hantera sina ryggbesvär, det vill säga bättre egenvård.

**Bild 2. Innehåll BättreRygg😊 undervisning.....**



Den skriftliga delen är

sammanfattad i en broschyr som ni förhoppningsvis har fått. Den tar upp: Möjliga orsakerna till ryggsmärtor. Smärta kan komma från olika strukturer i ryggen så som kotor, muskler, nerver, broskskivor= diskar, leder och ligament.

Den tar upp hur röntgen och annan bilddiagnostik har ett svagt samband mellan synliga förändringar och ryggsmärta.

Olika symtom vid ryggsmärta, så som bensmärta, svårigheter att böja sig, sitta, frustration, nedstämdhet och oro.

Upplevelse av ryggsmärta. Smärtan uppstår i ryggen och tolkas i hjärnan och hur smärtan tolkas är beroende av erfarenheter, tankar och känslor.

Råd och tips om egenvård när du har en särskilt dålig period och generella egenvårdstips tas upp i broschyren och även behandling för ryggbesvär presenteras kort.

Detta undervisningstillfälle fokuserar på att lära sig förstå vad smärta är och hur det finns olika sätt att hantera sin smärta. Vi kommer också prata om hur du kan ha en ideal aktivitetsnivå i vardagen och hur tankar kan påverka smärtupplevelsen. Slutligen kommer vi också ta upp första hjälpen om ryggbesvären blossar upp igen.

### Bild 3. Sammanfattning av den skriftliga informationsdelen....

**Sammanfattning av skriftlig informationsdelen**

- Många har ryggsmärta, vanligen "godartad ryggsmärta"
- Ryggsmärta kan inte ses på röntgen
- Smärtupplevelsen är beroende av många faktorer
- Ryggsmärta är en kombination av för stora belastningar och för låg kapacitet

The diagram shows a horizontal line representing a seesaw, supported by a black triangle at the center. On the left side of the line is a dark red rounded rectangle containing the text 'Din ryggs kapacitet'. On the right side is a red rounded rectangle containing the text 'Dina belastningar'. In the center of the line, above the support, is a simple smiley face icon. A small blue circle with the number '3' is in the bottom left corner of the slide.

Många har ryggbesvär: Under en ettårs period har 4 av 10 vuxna en period av ländryggsmärta. De flesta som har ont i ryggen har "Godartad ryggsmärta" där man inte exakt kan ange vilken struktur i ryggen som orsakar smärtan och där ryggbesvären oftast läker ut av sig själv.

Ryggsmärta kan inte ses på röntgen. Friska personer utan ryggsmärtor har förändringar på sina MR- och datortomografibilder. Förändringar som syns på röntgen kan vara slumpmässiga, utan samband med smärta. Detta medför att röntgen ofta inte kan förklara varför ryggsmärtan har uppkommit.

Smärtupplevelsen är beroende på många faktorer: Ryggsmärtor inträffar och upprätthålls av olika faktorer. Det är både fysiska och mentala faktorer som påverkar utvecklingen av ryggsmärtor

Ryggsmärtan är en kombination av för stora belastningar och för låg kapacitet. Belastningar kan vara: fysiska belastningar för ryggen som tunga, svåra lyft, statiska och långvariga positioner där långvarigt sittande också ingår. Det kan vara mentala belastningar så som: negativa tankar och känslor, stress och oro. Med ryggens kapacitet menas ryggens styrka, stabilitet rörlighet och din allmänkondition. För en frisk rygg behövs en balans mellan ryggens kapacitet och våra belastningar

### Bild 4. Smärta är en viktig del av livet....

Smärta är en viktig del av livet – den skyddar kroppen ...

The image shows a soccer player in a yellow jersey lying on the ground on a grass field, holding his back in pain. A small blue circle with the number '4' is in the bottom left corner of the slide.

Smärta är vårt larmsystem. Den varnar när det är något fel med kroppen. Att kunna känna smärta är en livsviktig känsla.

Att vi har förmåga att känna smärta har ökat våra chanser att överleva. Vi lär oss att undvika de saker som skulle kunna skada oss.

### Bild 5. Hjälper oss att skydda oss själva...



Smärta är avgörande för att kunna skydda oss själva.

Vi har lärt oss att när något gör ont ska vi undvika det. Vi har lärt oss att knivar, strykjärn, spetsiga föremål är saker som vi måste vara försiktiga med. Det är en biologisk överlevnad reflex som vi lär oss för att undvika smärta och hotande skada. För de som inte kan känna smärta kan följderna bli allvarliga om de till exempel bryter en arm eller ben och inte känner av skadan.

### Bild 6. Smärta är en personlig upplevelse...



Fråga gruppen **Hur tror ni att mannen på bilden upplever**

**smärtan? Be dem diskutera i smågrupper.** Fånga upp i storgrupp det som kan komma upp: Smärta upplevs mindre intensiv om du vet orsaken eller smärtans varaktighet. Smärta upplevs mindre intensiv om du kan skifta fokus bort från smärtan

Smärta är en personlig upplevelse - och smärta upplevs på olika sätt i olika situationer och olika från individ till individ, detta gör att smärta är svår att mäta eller se.

Smärtan är en subjektiv upplevelse och kan inte ifrågasättas. Ingen kan ju säga att en persons egen upplevelse är fel.

### Bild 7. Situationen påverkar smärtupplevelsen....



Smärta upplevs på olika sätt i olika situationer

Smärtans intensitet och omfattning överensstämmer inte alltid med skadans omfattning.

Exempel:

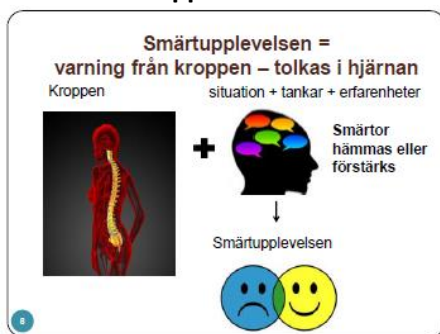
Ett sår på foten när du flyr från skällande hundar – märker du inte förrän efter en stund när faran är

över. Ett annat exempel är att förlora en kroppsdel eller större trauma– under de första 15 minuterna kan du vara relativt opåverkad. Detta är två exempel på när skadans omfattning är större än den smärtintensiteten du upplever och det kan bero på att fokus har inte varit på smärtan utan på något annat.

Ett annat exempel är när du slår dig på ett finger med en hammare, så känns ofta smärtan intensiv trots att skadan är liten. Genom större fokusering på smärtan känns den intensivare.

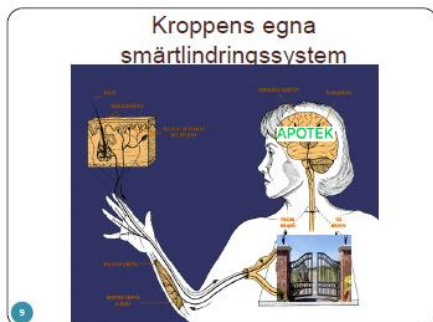
Hur du känslomässigt upplever en situation påverkar också smärtupplevelsen. Till exempel om du vrickar foten medan du är ute på en kul danskväll jämfört om någon medvetet kastar en boll i ansiktet på dig.

### Bild 8. Smärtupplevelsen...



Varningssignalerna kommer från kroppen. Hjärnan tar emot dessa signaler och kan välja att öka eller minska dem beroende på situationen, tankar och tidigare erfarenheter. Detta ger oss en smärtupplevelse.

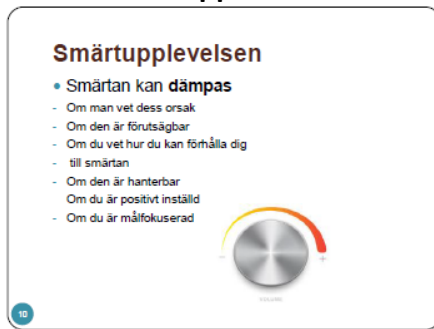
### Bild 9. Kroppens egna smärtlindringssystem...



I din hjärna finns ett "apotek" med substanser och system som kan lindra din smärta och värk. I ryggmärgen har du en omkopplingsstation för signaler från hud, muskler och leder. Signalerna förs sedan vidare upp till hjärnan för tolkning. Denna omkopplingsstation kan liknas vid en grind som kan släppa in mer eller mindre signaler upp till hjärnan.

Du har också ett system i hjärnan där smärtlindrande kroppsegna ämnen som endorfin förs ut i blodbanan och fungerar smärtlindrande på samma sätt som morfin. Fysisk träning med intensiteten "varm och svettig" och i viss mån mindfulness, avslappning och att göra roliga saker ökar frisättningen av smärtlindrande ämnen och "stänger" grinden i ryggmärgen så att färre impulser förs vidare upp till hjärnan. Oro, ångest och nedstämdhet öppnar däremot grinden och minskar frisättningen av smärtlindrande ämnen.

## Bild 10. Smärtupplevelsen....



Man kan likna smärtupplevelsen vid ett volymvred. Vi vet att det finns vissa faktorer som kan minska smärtupplevelsen: Om vi vet orsaken till smärtan och att orsaken inte är skrämmande. Om smärtan är förutsägbar, vi vet när det kommer, vi är inte förvånade eller överraskade. Om vi har ett förhållningssätt till smärtan där vi känner att vi kan hantera den, känner att vi har kontroll. Om vi är positiva och engagerade i något som gör oss glada, har ett mål så ges smärtan mindre plats.

## Bild 11. Smärtuppleven...



Vi vet också att det finns faktorer som kan förvärra smärtan.

Exempelvis:

Oron över vad smärtan kan bero på. Många har tankar om att långvarig smärta kan vara cancer eller ett allvarligt fel. Om smärtan kommer och går utan att vi kan förstå vad som utlöste den upplevs smärtan mer skrämmande. Vi vill ha kontroll över saker, det gäller också för smärta. Vårt humör påverkar också smärtan, nedstämdhet och känslan av att känna sig pressad ökar smärtan. Dessutom, om smärtan är förknippad med en dålig erfarenhet som till exempel en olycka eller om du tidigare haft negativa upplevelser av smärta ökar detta smärtupplevelsen

**Förslag till gruppövning: diskutera i små grupper vad som kan dämpa/ förvärra dina smärtor. Ni behöver inte samla ihop diskussionen i storgrupp efter**

## Bild 12. Tankar påverkar vår självuppfattning....



Tankar påverkar vår självuppfattning. Vi vet från andra situationer att våra tankar har en stor inverkan på hur vi uppfattar oss själva. Till exempel: mannen som ser sig själv som en muskulös Tarzanfigur, utan att nödvändigtvis vara så. Eller motsatsen hos

kvinnan som är normalviktig, men ändå ser sig själv som överviktig. Det är våra tankar som tolkar en situation och styr hur vi uppfattar oss själva.

### Bild 13. Tankar påverkar smärtupplevelsen

... och tankar påverkar smärtupplevelsen



Du ska vaccineras pga en resa. Du vet att det gör ont några dagar. Hur upplever du smärtan?

Du har ryggsmärtor efter en längre promenad. Hur upplever du smärta?

13

Du behöver en vaccination mot influensa eller i samband med en resa. Du vet att det gör ont några dagar. Vilka tankar har du om dessa smärtor? Hur upplever du denna smärta?


I en annan situation, när du gått en längre promenad än vanligt och du får ökad ryggsmärta, hur upplever du smärtan då? Skiljer sig upplevelsena och tankarna åt i de två exemplen och varför?

#### Kort diskussion i två grupper

(Smärta upplevs mindre intensiv om du vet orsaken eller smärtans varaktighet kan vara svar som kommer upp)

### Bild 14. Och tankar påverkar smärtuppfattningen

... och tankar påverkar smärtuppfattningen



**DIGELO DIGELEJ**

Långvariga ryggsmärtor verkar vara som en dålig låt som har fastnat i hjärnan. Hjärnan har lärt sig det utan att du vill och "spelar" den igen, igen och igen. ... ju mer irriterande låt ju lättare fastnar den

Du startar träningen och får ökad smärta efteråt. Det kan vara träningsvärk eller att ryggen aktiverar "den kända låten". Hur vill du förhålla dig till det?

14

Smärta uppfattats i hjärnan och just vid långvariga ryggsmärtor kan smärtorna vara som en dålig låt som fastnat i hjärnan. Hjärnan har lärt sig låten utantill och utan att du vill spelas den igen och igen. Desto mer irriterande ju lättare fastnar den. Låten kan bli självspelande utan att det finns någon direkt orsak och kan fortsätta spela trots att skadan har läkt. Man brukar säga att smärtsystemet har blivit överkänsligt. Detta sker främst efter en längre tids smärta.

I samband med en träningsstart upplever de flesta en ökad smärta. Det kan vara träningsvärk eller så är det den vanliga smärtan som aktiverar den välkända låten. Om du får mer ont vad tror du det är och hur förhåller du dig till det, hur ska man tänka?

**Kan slänga ut frågan till kort diskussion om tid finns** (Finns möjliga svar här tex. hitta rätt träningsnivå vid start, kan behöva backa i intensitet kan också testa att bara träna på och se om smärtan kvarstår. Ofta kan den försvinna efter ett par gånger oavsett vad smärtan beror på)

## Bild 15. Pausövning

**Pausövning**

Försök att andas avslappnat och lugnt, håll fokus på andningen i 2 minuter.  
Hälsa på dina smärtor på ett neutralt vis när de tränger sig på, som en gammal bekant men håll fokus på andningen



15

Nu ska vi göra en liten pausövning. Du ska få andas lugnt en liten stund. Fokusera dina tankar på din andning. Känn var din andning är, känn luftflödet, hur mage och bröst rör sig. Om smärtan kommer upp i dina tankar så hälsa på den, som en gammal bekant utan att störas av den. 2 minuters tystnad.

## Bild 16. Pausövning-omriktning

**Pausövning - omriktning**

Vad sker med din smärtupplevelse när du har fokus på din andning?  
Vad tror du sker, när du andningsövar och riktar om dina tankar när dina smärtor kräver uppmärksamhet?



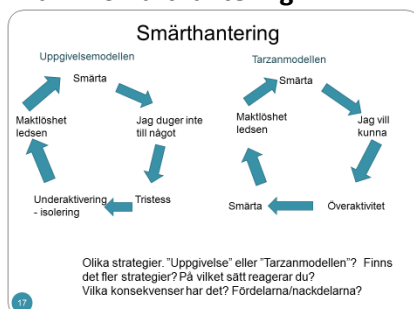
16

Fråga deltagarna ...detta *kan* komma upp: När jag fokuserar på andningen minskar smärtan, en del tycker att smärtan ökar och vill inte känna att det gör ont.

Ett syfte med denna övning är att få onödigt spänning i kroppen att släppa. Att fokusera på din andning gör att du snabbt kan gå ner i varv och också snabbt kan sänka spänningsgrad i kroppen.

Ett annat syfte med övningen är att genom att rikta om tankarna så kan smärtupplevelsen minskas och genom att hälsa på smärtan som en vän kan smärtan upplevas som ohotande och mer hanterbar. För en del är det ett sätt att distrahera sig själv när smärtan tränger sig på. Är det något som du också upplever? Har du aldrig använt dig av denna övning så behöver de flesta öva för att bli bra på detta.

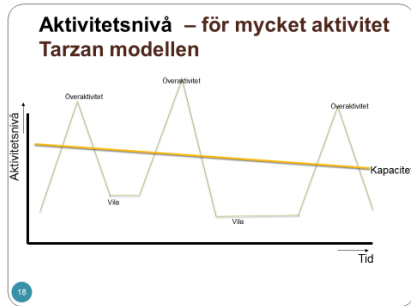
## Bild 17. Smärthantering.



Det finns olika sätt och modeller att hantera smärta. Här är två modeller som vi skulle kunna kalla Uppgivelse- och Tarzanmodellen. Förklara modellerna. Finns det fler smärthanterings strategier? På vilket sätt reagerar du? Vilka konsekvenser har det? För- och nackdelarna? **Be deltagarna tänka inom sig själva**

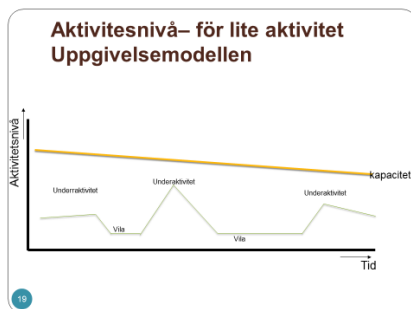


**Bild 18. Aktivitetsnivå- för mycket**



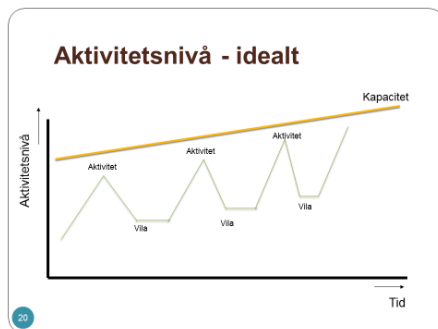
Här är ett exempel på konsekvenser om man upprepade gånger överskrider sin kapacitet och använder mer av sina resurser än vad som finns tillgängliga. Detta resulterar i att man måste vila längre och längre för att kroppen ska hinna återhämta sig och på sikt sänks kapaciteten.

**Bild 19. Aktivitetsnivå- för lite.**



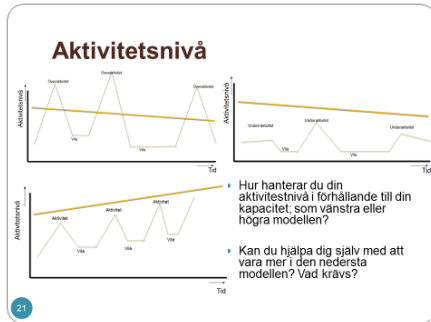
Här är ett exempel på konsekvenser om man inte utnyttjar den kapacitet man har. En del ryggpatienter upplever att de får ökad smärta när de gör något. Vi har lärt oss att undvika smärta som en biologisk överlevnadsmekanism. Därför är det förståeligt att många vill vila och minska sin aktivitet för att undvika smärtan. Problemet är att kroppen kommer få inaktivitetsproblem och allmänkonditionen sänks. Det innebär att över tid kommer det gå åt mer av vår energi för att göra mindre. Vi behöver vila mer och mer och vår kapacitet sänks succesivt och det kan göra att vardagen blir svår att orka med.

**Bild 20 Aktivitetsnivå – idealt.**



Om man kan hålla sin aktivitetsnivå inom de kapacitetsramar vi har till förfogande, kan man långsamt bygga upp en ökad styrka, uthållighet, få mer energi och öka sin kapacitet. Det är den ideala situationen, men det är inte alltid som vi helt kan kontrollera den.

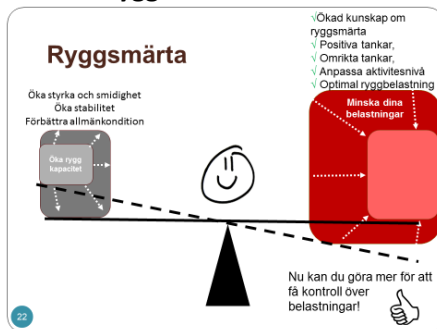
**Bild 21. Aktivitetsnivå**



När du ser dessa modeller, i vilken modell är du oftast? Kommer det vara möjligt att få mer balans och vara mer i den nedersta modellen? Vad krävs för att du ska kunna det?

**Diskussion i grupper i vilken modell man är i och vad som krävs för att man ska kunna vara i den ideala modellen mesta delen av sin vardag.**

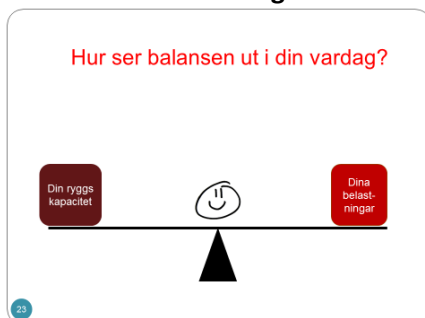
**Bild 22. Ryggsmärta...**



Om vi tittar på högra vågskålen så har du nu fått verktyg som kan hjälpa dig att minska dina belastningar. Du har fått kunskap om ryggsmärta. Du vet att dina tankar påverkar smärtupplevelsen. Du har en tankeövning – skifta fokus med hjälp av andningen som kan avleda dina tankar från smärtan. Vi har pratat om hur både för mycket och för lite aktivitet kan påverka din kapacitet på lång sikt.

Optimal ryggbelastning kan också hjälpa till att minska dina belastningar genom rätt lyft- och arbetsteknik och genom att variera dina kroppsställningar över dagen. Alla dessa verktyg hjälper dig att minska dina fysiska och mentala belastningar.

**Bild 23. Balans i vardagen?**

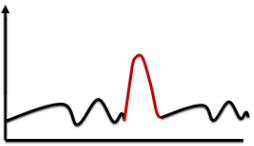


Hur ser balansen ut för dig i vardagen och vad fyller du på med på varje sida? **Släng ut frågan för endast självreflexion**

## Bild 24. Utveckling av ryggsmärta

**Utveckling av ryggsmärta?**

Kom ihåg:  
De flesta har ett ganska stabilt mönster av sin ländryggsmärta under många år - som ibland avbryts av en särskilt bra eller dålig period



24

Vi återvänder till godartad ryggvärk. Vi har tidigare nämnt att det mest normala är att ryggsmärtan kommer och går. Ibland har man dåliga perioder, ibland kan smärtan vara helt borta. De flesta perioder avtar av sig själva.

## Bild 25. Första hjälpen...

**Första hjälpen när ryggsmärtan blossar upp**

- Hur lång tid förväntar du dig att det är värre?
- Vad kan du göra när smärtan förvärras?
- Har du någon favoritövning?
- Vad kan du göra för att underlätta för dig själv?
- Be om hjälp?



25

I och med att vi kan förvänta oss att få tillbaka ryggsmärta igen är det bra att ha strategier för att hantera den när den blossar upp- En första hjälpen låda. Hur lång tid kan du förvänta dig att det är värre? Att veta *att* smärtan brukar klinga av och inte varar för evigt minskar oro.

Vad kan du göra när smärtan förvärras? Vad har fungerat bra tidigare?

Finns det någon favoritövning som brukar hjälpa dig eller något annat som brukar underlätta? Kan du be om hjälp på arbetet eller hemma?

Vad ska finnas med i din första hjälpen låda? **Här skulle man kunna be deltagarna fundera på mer tips de vill ge varandra . Smågrupper 4-6 deltagare/grupp, Samla ihop i storgrupp och skriv upp det som ska ingå i första hjälpen lådan på en tavla/blädderblock. Poängtera att allt är inte bra för alla..**

## Bild 26 Tips..

**Tips...**

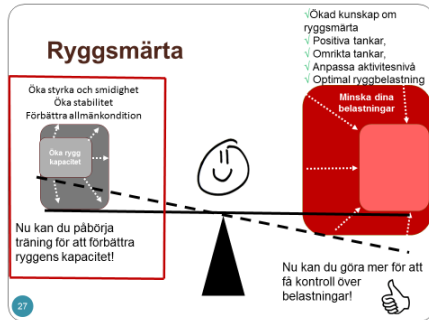
- Anpassa aktivitet och belastning efter din ryggkapacitet, inte för mycket inte för lite
- Fördela resurserna över hela dagen
- Var aktiv, gör korta pauser
- Tänk goda tankar
- Hjälp dig själv
- Och be om hjälp av andra



26

Detta kan ha kommit upp i diskussionen på förra bilden. Fundera på hur du kan använda dessa saker så det passar dig och din situation. Behöver du anpassa din aktivitet och i så fall hur? Gör du för lite-för mycket? På vilket sätt kan du vara aktiv? Har du nytta av att ta pauser under dagen? Vilka goda tankar kan du ta med dig i din vardag? På vilket sätt kan du hjälpa dig själv och behöver du be andra om hjälp?

## Bild 27. Ryggsmärta



Den här bilden har vi visat tidigare nu ska vi fokusera på hur du kan öka din ryggs kapacitet

Den här bilden har vi visat tidigare nu ska vi fokusera på hur du

## Bild 28. Öka din kapacitet – förbättra allmänkonditionen...



Ett sätt att öka sin kapacitet är att förbättra allmänkonditionen.

Vid ryggsmärta är ofta svårt att vara tillräckligt fysiskt aktiv för att hjärna och kroppen ska må bra och det är vanligt att allmänkonditionen försämras.

Mer och mer forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet där vi ökar pulsen förbättrar minnet och koncentrationen och hjälper oss att hantera stress. Vår kropp är gjord för att vara fysiskt aktiv. (efterfrågats boktips så är Hjärnstark av Anders Hansen ett bra tips)

Promenader eller en cykeltur kan räcka för att förbättra humöret och avleda tankarna. Genom att vara fysisk aktiv förbättrar du din egen hälsa både fysiskt och mentalt.

I ett akut stadiet av ryggbesvär som brukar vara ett par dagar kan man behöva vila lite mer än vanligt men sängliggande leder ofta till mer långvariga ryggbesvär. Efter det akuta stadiet är det bra att komma tillbaka till minst 30 minuter fysisk aktivitet där du får upp pulsen om dagen (FYSS). Det är viktigt att hitta en aktivitet som fungerar i din vardag och öka intensiteten och längden långsamt efterhand. I början kan det handla om korta promenader som successivt förlängs. Det kan också vara stavgång eller andra aktiviteter som känns bra.

## Bild 29. Minska stillasittande



De flesta med ryggbesvär har problem med just långvarigt sittande. I stående är det lättare att behålla kroppens naturliga s- form med hjälp av aktivering av din bålmuskulatur. I sittande minskar du din aktivering av bålmuskulatur och det är därför lättare att sjunka ihop, detta medför att ryggens strukturer som leder, diskar och ledband kan börja göra ont.

Det har på senare tid också visat sig att vårt ökande stillasittande påverkar vår hälsa negativt. I vissa studier ser man ett samband mellan långvarigt stillasittande och ökad risk för insjuknande i hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Det finns också viss risk för ökning av diabetes typ 2.

Fråga gruppen **Vad kan vi göra åt detta?** (fler pauser, stå mer, svankstöd osv)

### Bild 30. Öka din ryggs kapacitet Vi hjälper dig att komma igång.



Nu till att öka styrka, uthållighet, stabilitet och rörlighet i ryggen. För vissa kan det vara svårt att komma igång. Det kan vara svårt att veta exakt vad och hur du ska träna. Du kan därför få individanpassad träning och stöttning så att du tränar effektivt och med de övningar som just du behöver.

### Bild 31. Nu till din träning

**Nu till din träning BättreRygg😊**

- Handledd träning 2 ggr/v under 6 veckor, sedan på egen hand upp till 3 månader därefter uppföljning med enkäter
- Håll fast vid din träning, även om du missar en gång
- Lite träning bättre än ingenting
- Kom ihåg träning kan ge träningsvärk, det är inte en försämring
- Din rygg går inte sönder, men kan "sjunga den välkända låten", också vid träning
- Prata med din behandlare om en fortsättning efter BättreRygg😊

Din ryggs kapacitet      😊      Dina belastningar

A diagram showing a balance scale. On the left pan is a red box labeled 'Din ryggs kapacitet'. On the right pan is a red box labeled 'Dina belastningar'. In the center, above the fulcrum, is a smiley face icon. Below the fulcrum is a black triangle pointing upwards. A small blue circle with the number '30' is in the bottom left corner.

Har din fysioterapeut/sjukgymnast bedömt att du har behov av träning, så kommer du erbjudas handledd träning som kan ske i hemma och på vissa enheter i grupp – berätta hur de ser ut för din enhet.




Tänk på dessa tips när det gäller din träning:....

Kontinuitet är viktigt för att nå resultat, missar du en gång försök komma nästa gång. Det är bättre att göra lite och ofta än att göra mycket på en gång. Du kan få träningsvärk, det är inte en försämring och det går över. Din vanliga ryggvärk kan också bli sämre när du sätter igång med träningen men det går också över.

Prata med din behandlare så att du har en fortsättning och plan även efter BättreRygg😊.

### Bild 32. Sammanfattning

### Sammanfattning

-  Smärter förvärras och dämpas av många faktorer
-  Tankar påverkar smärtupplevelsen
-  Det finns olika sätt att hantera smärta

32

Här kommer en sammanfattning Läs text på bild

### Bild 33.Sammanfattning

### Sammanfattning

-  Du kan utnyttja dina kapacitet optimalt
-  Du kan rikta om dina tankar
-  Om du blir värre har du en plan!
-  Med träning ökar du din ryggs kapacitet!

33

Läs bild

