

# BättreRygg😊

## Information vid ländryggsmärta



**li.u** LINKÖPINGS  
UNIVERSITET

 Region  
Östergötland

### Ryggsmärta

Att besväras av smärta i ryggen är vanligt och drabbar nästan alla någon gång. Under en ettårs period har 4 av 10 vuxna en period av ländryggsmärta. Ländryggsmärta är ofta något som kommer och går eller är ett tillstånd med varierande grad av smärta och besvär. En episod av ryggont förbättras vanligtvis inom 2-6 veckor även utan särskild behandling. De flesta har ett ganska stabilt mönster av rygghälsa under många år som ibland avbryts av en särskilt bra eller dålig period. Denna ryggsmärta kallas för godartad ryggsmärta. Det betyder **inte** att tillståndet blir värre med åren.

### Förändringar i ryggen

Något som förvånar många är att det inte finns något direkt samband mellan förändringar i ryggraden och vanlig ryggsmärta. Detta innebär att förändringar på röntgen, magnetkamera och datortomografi kan visa uttalade degenerativa(ålders)förändringar eller diskbråck hos en helt smärtfri person, medan någon med uttalad smärta har mycket små röntgenverifierade förändringar.

### Ryggens strukturer, funktion och vanlig orsak till ryggbesvär

Ryggen består av kotor, diskar, leder, stabiliserande ligament, nerver samt djup- och yttre muskulatur. Hur vi bär upp vår rygg i olika situationer och positioner kallas för hållning. En optimal hållning innebär att ryggraden har bästa förutsättning för en god rörlighet och kan fördela belastningen jämnt. Symtom kan orsakas från en men oftast från flera av ryggens strukturer samtidigt. Vid godartad ryggsmärta är det ofta svårt att klargöra exakt vilken struktur som orsakar smärtan. Att belasta ryggen för mycket eller för lite kan vara en orsak till ryggsmärta.

### Upplevelse av ryggsmärta

Smärta uppstår i ryggen och tolkas i hjärnan. Hur smärtan tolkas är beroende av erfarenhet, tankar, känslor och förväntningar. I vissa fall kan man uppleva smärta i ryggen utan att det finns en faktisk skada. Smärtsystemet kan också bli överkänsligt och i vissa fall kan smärtan kvarstå trots att det som från början var orsaken till smärtan har läkt ut.



*Bild 1. Smärtan uppstår i ryggen men tolkas i hjärnan*

Ryggsmärta-Symtom

Förutom ryggsmärta kan du ha smärtor i skinkorna och i ett eller båda benen. Du kan ha svårigheter att stå, sitta, gå, böja dig mm. Detta kan leda till att du upplever frustration, nedstämdhet och oro. Vissa kan bli rädda för att röra sig och blir inaktiva. Allt detta gör att din vardag kan påverkas.

Tips när du får en särskilt dålig period

Vetskapen om att smärtan kommer i perioder brukar lugna. Fundera över hur lång tid du förväntar dig att det är värre. Fundera också över vad som lindrar dina besvär och vad du själv kan göra när du har en dålig period. Du kanske har en favoritövning som fungerar. Ta hjälp av en sjukgymnast/fysioterapeut om du känner att du inte kommer vidare på egen hand eller att smärtan inte klingar av efter ett par veckor. Har du domningar och stickningar i båda benen, har känselbortfall eller svaga muskler i ben och fot och speciellt om du har problem med att kontrollera blåsa och tarm bör du söka vård. Har du fått ryggsmärta efter en olycka eller tidigare behandlats för cancer eller benskörhet är det också viktigt att söka vård. För de allra flesta är dock ryggbesvär en godartad åkomma som kommer och går.

Rygghälsa

En god rygghälsa är balans mellan ryggens kapacitet på ena sidan vågen och mentala/fysiska belastningar på andra sidan som i nedanstående bild.

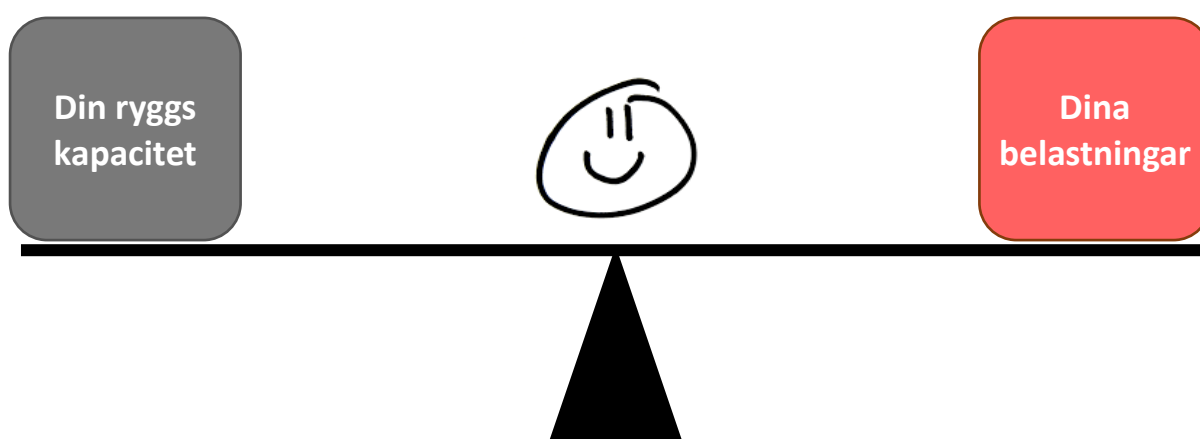
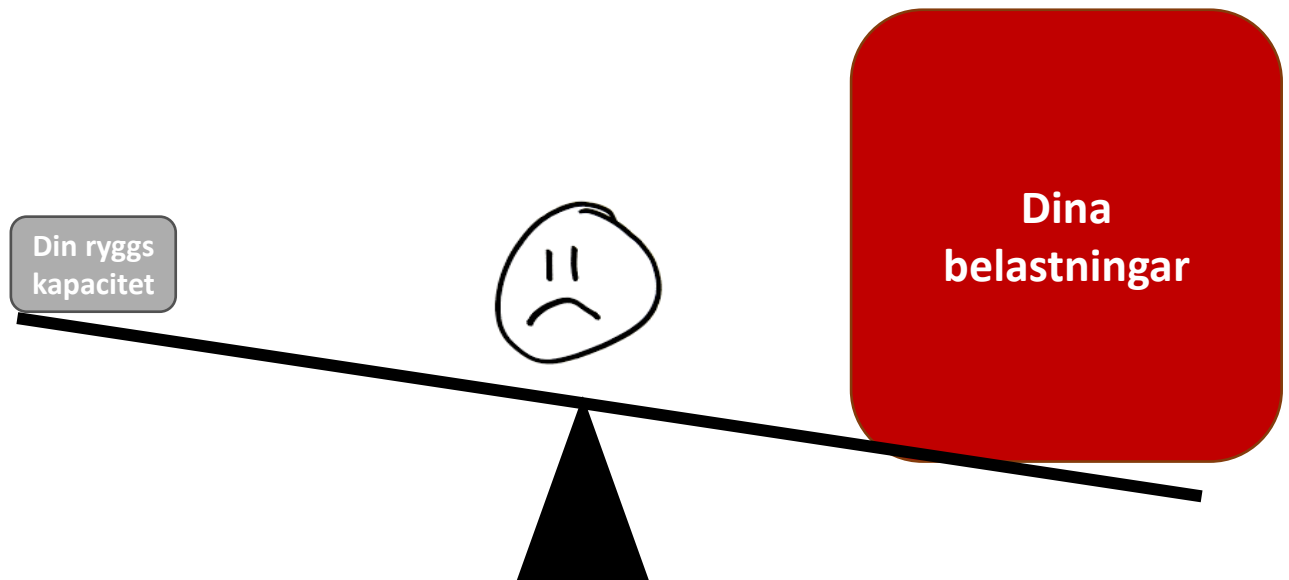


Bild 2. Balans mellan ryggens kapacitet och belastningar

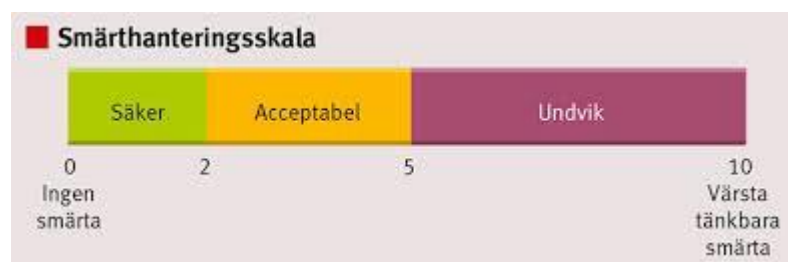
Ryggsmärta uppstår vid obalans mellan ryggkapacitet jämfört med mentala/fysiska belastningar som i nedanstående bild.



*Bild 3. Obalans mellan ryggens kapacitet och belastningar*

#### Generella råd/ egenvård

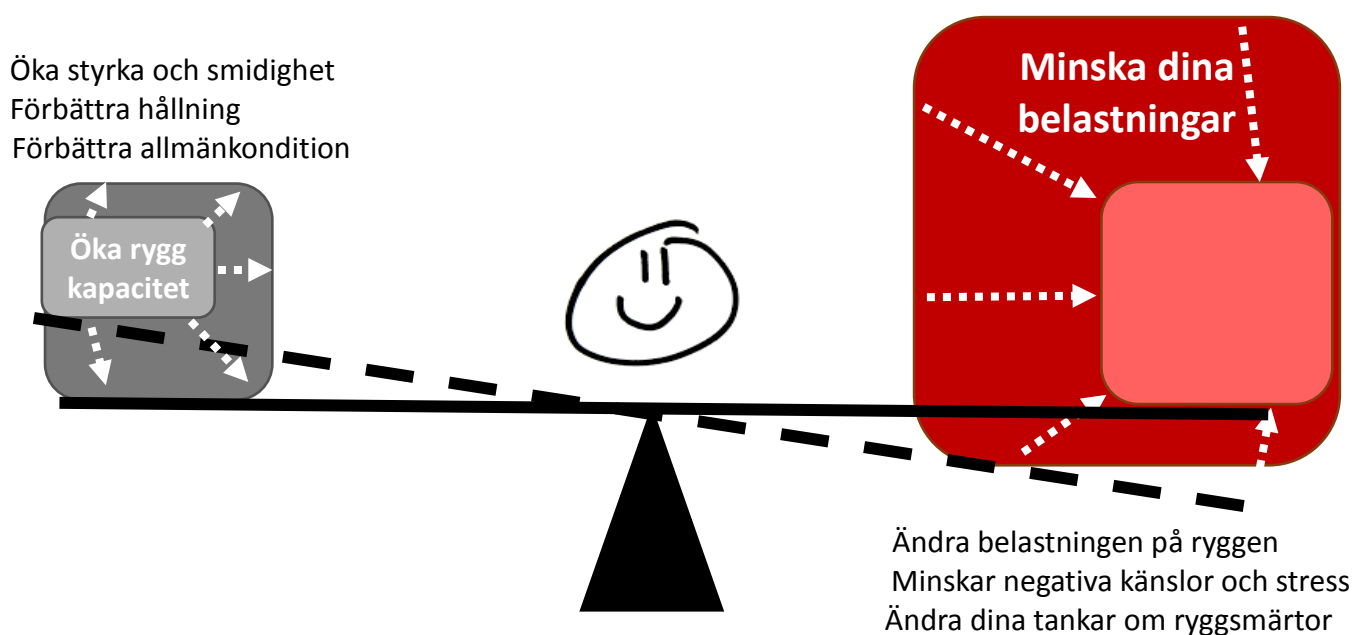
Under den akuta fasen är de flesta i behov av att ta det lite lugnare och anpassa ryggens belastning. Idag finns det dock omfattande forskning som rekommenderar att undvika sängläge och att komma tillbaka i normala aktiviteter så snabbt som möjligt. Du kan använda en smärthanteringsskala för att kunna hitta rätt belastning under aktiviteter i vardagen och också då du tränar. Denna modell bygger på att du ska hålla dig inom säker till acceptabel upplevd smärta vid en aktivitet och att du inom 24 timmar efter aktiviteten är tillbaka till utgångssmärtn. Det innebär att så länge smärtan sjunker tillbaka till utgångsläget inom 24 timmar får en aktivitet öka smärtan inom acceptabel smärtnivå. Om du är osäker över din belastningsnivå rådfråga din sjukgymnast/fysioterapeut.



*Bild 4. Vid aktivitet är det att föredra att smärtan är inom säker till acceptabel nivå och att smärtan är tillbaka till utgångssmärtn efter 24 timmar*

### Behandling för ryggbesvär

Målet är att du höjer ryggens kapacitet och minskar dina belastningar. Du kan höja ryggens kapacitet genom att förändra din hållning, träna styrka, smidighet och förbättra din allmänkondition. Du kan minska din totala belastning genom att ändra ryggens fysiska belastningar, minska negativa känslor genom ett positivt förhållningssätt och minska vardagsstress samt ändra dina tankar om dina ryggsmärtor.



*Bild 5. Hur du kan hitta balans mellan ryggens kapacitet och belastningar*

### Vårdprogrammet BättreRygg☺

Har din fysioterapeut/sjukgymnast bedömt att du har behov av att behandlas enligt vårdprogrammet BättreRygg☺ och att du själv vill delta så kommer du erbjudas handledd träning som kan ske individuellt och på vissa enheter också i grupp. Det ingår också ett grupptillfälle med undervisning.

Undervisningstillfället innehåller förklaringsmodeller om vad smärta är, olika sätt att hantera smärta, hur man får balans mellan sin ryggkapacitet och de mentala och fysiska belastningar du utsätts för.

Det är vanligt att man efter en besvärlig period av ryggsmärta blivit mindre fysiskt aktiv. Det är därför viktigt att komma igång med någon form av träning av allmänkondition. Allmänkonditionen kan du träna genom promenader, gång i trappor, stavgång, cykling, dans och simning. Får du smärta under aktivitet kan du använda smärthanteringskalan (se bild 4). Det är viktigt att du känner dig motiverad och att du får träningen att passa in i din vardag. I vårdprogrammet BättreRygg☺ kan du få hjälp med hur du kan komma igång!

