

Version 231030

Handledarmaterial

BättreRygg😊

Patientundervisning vid ländryggsmärta



Bild 1. BättreRygg😊 Välkommen

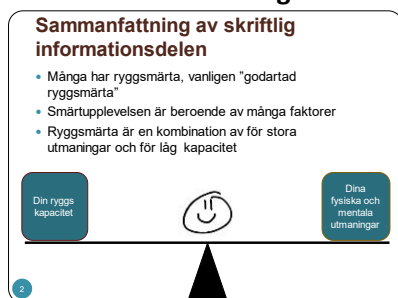
Stående pauser var 20 minut



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. Sammanfattning av den skriftliga informationsdelen....



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.

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 3. Innehåll BättreRygg😊 gruppundervisning



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 hitta 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 4. 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 överlevnadreflex 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 5. Smärtupplevelse



Beskriv de olika situationerna och be deltagarna fundera varför smärtans intensitet och omfattning inte alltid överensstämmer med skadans omfattning.

Ex som kan komma upp tankar känslor styr smärtupplevelsen 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 och tidigare erfarenheter påverkar också smärtupplevelsen.

Bild 6. Smärtupplevelsen = varning från kroppen – tolkas i hjärnan, situationen påverkar smärtupplevelsen....



Smärtupplevelsen

Varningssignalerna kommer från kroppen. Det kan vara signaler från muskler, leder och hud. 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 7. Vad kan göra ont?



Vid ryggbesvär kan en vanlig orsak till smärtan vara, en diskbuktning eller ett diskbråck som också irriterar vävnaden runt omkring och skapar en inflammation i vävnaden runt disken. Det kan också vara från muskler och leder och ligament som smärtar. Vid godartad ryggsmärta är det dock vanligt att vi inte kan avgöra exakt vilken struktur som skickar signaler till hjärnan.

Bild 8. Kan man se ryggsmärta

Kan man se ryggsmärta?
Tabell 1. Åldersspecifik förekomst av röntgenfynd hos personer utan symtom

Röntgen fynd	Ålder					
	20	30	40	50	60	70
Disk degeneration	37%	52%	68%	80%	88%	93%
Minskad diskhöjd	24%	34%	45%	56%	67%	76%
Diskbråck	29%	31%	33%	36%	38%	40%
Spondylolistes	3%	5%	8%	14%	23%	35%

Brinjikji et al.2015

I tabellen här ser ni förekomsten av olika röntgenfynd hos individer utan symtom från ryggen. Som ni ser ökar röntgenfynden med åldern. Alltså många 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.

Bild 9. Långvarig smärta kan bero på att nerver blir för känsliga



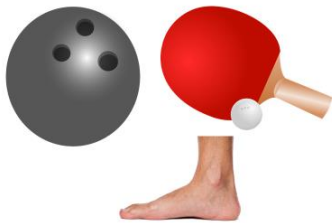
Bild 10. Nerver som blir mer känsliga, aktiveras lättare

Nerver som blir mer känsliga, aktiveras lättare



Bild 11. Exempel vid överkänslighet

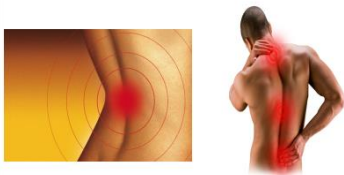
Exempel vid överkänslighet



Normalt känner vi smärta om vi tappar ett bowlingklot på foten men när nerverna är *för* känsliga kan du känna smärta även om det bara är en pingisboll som ramlar på foten. Ett annat exempel är att lätt beröring på ryggen upplevs som smärtsamt

Bild 12. Ytterligare exempel på överkänslighet

Ytterligare exempel på överkänslighet



När en nerv är överkänslig är det meningen att överkänsligheten endast ska finnas i området runt skadan, men överkänsligheten kan spridas till andra delar av kroppen.

Bild 13. Varför har vi denna överkänslighet?

Varför har vi denna överkänslighet?



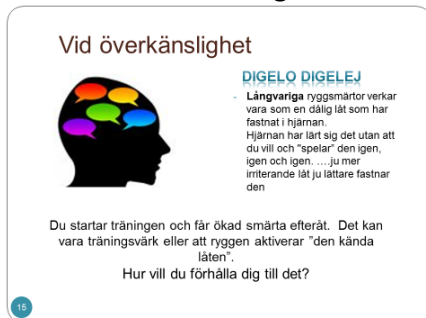
Det är kroppens sätt att skydda sig medan skadan läker. Det påminner dig att vara extra försiktig medan skadan läker.

Bild 14. Den skyddande överkänsligheten ska endast vara några veckor men...



Ibland kan något i smärtsystemet gå fel och överkänsligheten kan vara betydligt längre

Bild 15. Vid överkänslighet



Vid denna överkänslighet 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 den akuta smärtan gått över. 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) Här kan ni koppla tillbaka till föregående bild med rätt stegring av träning kan vi sakta höja vår toleransnivå för smärta

Bild 16 Riskfaktorer



Det finns många faktorer som kan göra att du lättare utvecklar långvarig smärta och att smärtan kan bli långvarig.

Bild 17. Toleransträning av nervsystemet

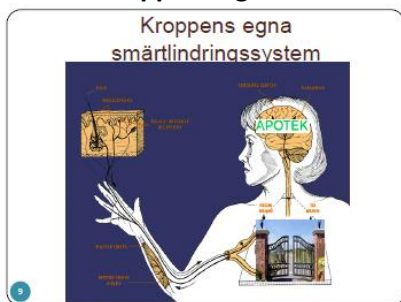


Vi människor har en unik förmåga att anpassa oss till olika förändringar. Detta har varit en viktig framgång genom evolutionen.

Ett exempel är anpassning till kyla och värme, - vi kan ofta långsamt vrida ner värmen i duschen och vänja oss vid allt kallare vatten.

Samma sak är det med smärta. Vi kan skruva ner volymvredet på smärtan. Karatetjejen på bilden som har tränat på att klyva tegelstenarna. Hon får fortfarande signaler från hud och vävnad då hon slår i tegelstenarna som skickas till hjärnan, där bearbetas signalerna och jämförs med tidigare erfarenheter och tankar, detta resulterar i att hon inte upplever någon smärta. Genom fysisk träning kan vi också höja toleransen.

Bild 18. Kroppens egna smärtlindringssystem...



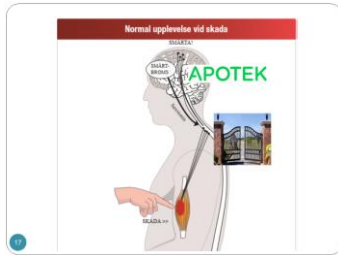
I din hjärna finns ett "apotek" med substanser och system som kan lindra din smärta och värk och kan fungera som en smärtbroms. Detta system i hjärnan kan frigöra smärtlindrande kroppsegna ämnen i blodbanan som fungerar smärtlindrande på samma sätt som morfin.

I ryggraden 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.

Fysisk träning med intensiteten "varm och svettig" och i viss mån mindfulness, avslappning och att göra roliga saker aktiverar apoteket och smärtbromsen med en ökad frisättningen av smärtlindrande ämnen och "stänger" grinden i ryggraden så att färre impulser förs vidare upp till hjärnan. En aktivering av limbiska systemet i hjärna sker också, denna aktivering gör att vi känner oss glada och uppåt.

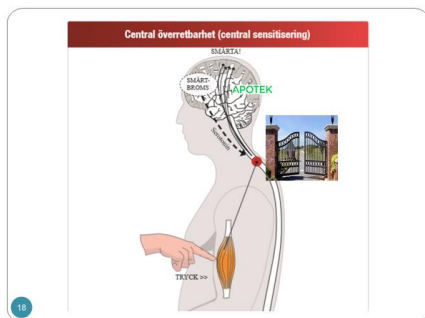
Oro, ångest och nedstämdhet öppnar däremot grinden och minskar frisättningen av smärtlindrande ämnen.

Bild 19. Normal upplevelse av skada



Nu ska vi titta vidare för att se vad som kan hända med våra smärtsystem vid längre tids smärta. Vi börjar vid en normal upplevelse vid skada En skada i någon vävnad i kroppen (exempelvis en muskel) ger upphov till en förstärkning av de signaler som förmedlas via grinden och vidare genom ryggmärgens nervbanor till hjärnan. Först då upplevs skadan som smärta. Hjärnan aktiverar sitt "apotek" och skickar då smärtdämpande signaler till nervcellerna i ryggmärgen ("smärtdämsen"). De smärtdämpande nedåtgående signalerna förmedlas av signalämnet serotonin. Serotonin gör att nervcellerna i ryggmärgen blir mindre känsliga för de inkommande signalerna från skadan och smärtan lindras. De smärtdämpande uppåtgående signalerna förmedlas av noradrenalin.

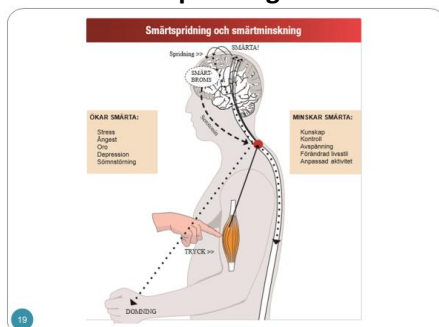
Bild 20. Central överretbarhet



Efter en längre tids smärta kan detta ske: Central överretbarhet (central sensitisering) och sämre funktion på "smärtdämsen" De ingående smärtsignalerna kan leda till att ryggmärgens nervceller blir överbelastade och känsliga (sensitiserade). Även sedan skadan i vävnaden är läkt, fortsätter nervcellerna att vara överkänsliga. Beröring och lätt tryck mot kroppen eller muskelarbete kan leda till att de överkänsliga nervcellerna felaktigt förstärker signalerna upp till hjärnan- man kan tänka att grinden släpper igenom fler signaler upp till hjärnan.

Detta medför att trots att skadan är läkt så upplevs beröring, lätt tryck eller muskelarbete som smärtsamt. Om dessutom "smärtdämsen" inte fungerar genom brist på serotonin, finns ingen effektiv mekanism som kan minska känsligheten i ryggmärgens nervceller. Smärtsignalerna som förs upp till hjärnan bromsas inte längre.

Bild 21 Smärtspridning



Den icke fungerande centrala smärtdregleringen, i form av överkänsliga nervceller i ryggmärgen kan resultera i att signaler sprids till andra delar av ryggmärgen och hjärnan. Detta kan ge upphov till


smärtspridning (smärta som breder ut sig i större område, smärta som "flyttar runt" till andra delar av kroppen, utstrålade smärta), samt domningar och svaghetskänsla. Stress, ångest, oro, depression och störd sömn påverkar "smärtbromsen" negativt.

Även inaktivitet och känslor av allt mindre kontroll över tillvaron, underhåller smärtan. Kunskapen om smärttillståndet, minska belastningen i livssituationen, avspänning, förändra livsstilen och anpassad aktivitet har visat sig verksamt för att minska smärta.

Bild 22. Smärtupplevelsen....

Smärtupplevelsen

- Smärtan kan **dämpas**
 - Om man vet dess orsak
 - Om den är förutsägbar
 - Om du vet hur du kan förhålla dig till smärtan
 - Om den är hanterbar
 - Om du är positivt inställd
 - Om du är målfokuserad




10

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 23. Smärtuppleven...

Smärtupplevelsen

- Smärtan kan **dämpas**
 - Om du vet dess orsak
 - Om den är förutsägbar
 - Om du vet hur du kan förhålla dig till smärtan
 - Om den är hanterbar
 - Om du är positivt inställd
 - Om du är målfokuserad
- Smärtan kan **förvärras**
 - Om du känner dig osäker
 - Om den är oförutsägbar
 - Om du saknar kontroll
 - Om du är nedstämd
 - Om du generellt känner dig pressad
 - Om den förknippas med dåliga erfarenheter



• Vad dämpar /förvärrar dina smärtor?

11

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 utlöst 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 24. Pausövning (om tid finns)

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



16

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.

Efter tystnaden fråga gruppen hur det kändes? Tipsa gärna om Youtube andningsankaret om de vill ha en röst och träna hemma.

Bild 25. Pausövning-omriktning (om tid finns)

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?



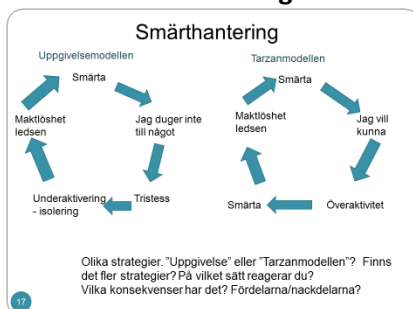
16

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 onödig 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.

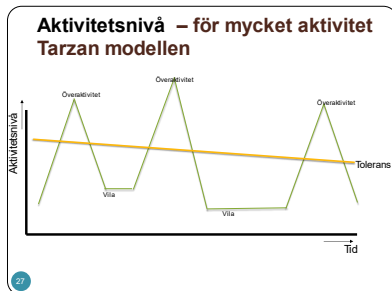
Bild 26. Smärthantering.



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

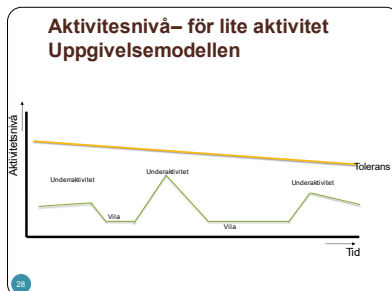
vilket sätt reagerar du? Vilka konsekvenser har det? För- och nackdelarna? **Be deltagarna tänka inom sig själva**

Bild 27. Aktivitetsnivå- för mycket



Här är ett exempel på konsekvenser om man upprepade gånger överskrider sitt toleranstak 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 toleranstaket.

Bild 28. Aktivitetsnivå- för lite.



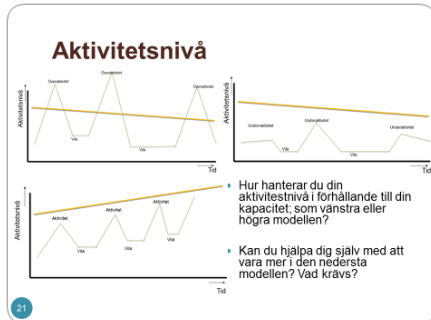
Här är ett exempel på konsekvenser om man inte utnyttjar den tolerans och kapacitet man har. En del ryggpatienter upplever att de får ökad smärta när de gör något. Vi har lärt oss att undvika smärta som en biologisk överlevnadsmekanism. Därför är det förståeligt att många vill vila och minska sin aktivitet 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 29. Aktivitetsnivå – idealt.



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

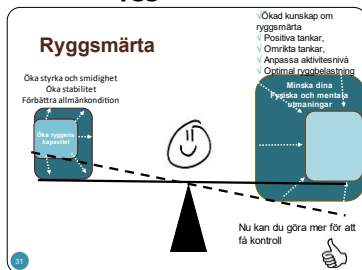
Bild 30. Aktivitetsnivå



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.

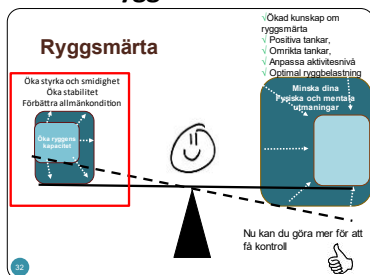
Bild 31. Ryggsmärta...



...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.

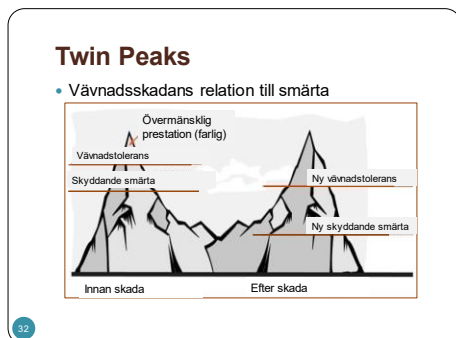
Optimal ryggbelastning kan också hjälpa till att minska dina belastningar som till exempel rätt lyft- och arbetsteknik och genom att variera dina kroppsställningar över dagen. Alla dessa verktyg hjälper dig att minska dina fysiska och mentala belastningar.

Bild 32. Ryggsmärta



Nu ska vi fokusera på hur du kan öka din ryggs kapacitet

Bild 33. Twin Peaks Vävnadsskadans relation till smärta



När vi en gång belastat oss över gränsen för vår skyddande smärta eller vår vävnadstolerans kommer dessa gränser påverkas. Om vi belastar oss mer än vad våra vävnader tål kan vår vävnadstolerans sjunka och vi tål mindre belastning/aktiviteter.

Om vi belastar oss över gränsen för vår skyddande smärta men inte över vår vävnadstolerans kommer nivån för skyddande smärtan att sänkas och vi får en ökad skyddsbuffert som innebär att nästa gång vi gör samma aktivitet så aktiveras larmsystemet med skyddande smärta tidigare. Om vi inte lyssnar till vårt varningssystem blir det känsligare och känsligare med smärta vid endast liten belastning. Syftet med denna ökade "skyddsbuffert" är att vid en skada låta vävnaden läka utan för hög belastning. Den ökade skyddsbufferten förvinner oftast när skadan är läkt.

Smärta som kvarstår efter förväntad läkningstid kan förklaras med att smärtbufferten inte går tillbaka till det normala och /eller en sänkt vävnadstolerans. En orsak till detta kan vara en "inlärning" av vårt smärtsystem som blir känsligare. Att vår vävnadstolerans fortsätter att vara sänkt trots att vävnaderna "borde" vara läkta kan förklaras med att vi efter en skada undvikit belastning under en längre tid och vävnaderna har anpassat sig till denna lägre belastning. Storleken på din skyddsbuffert påverkas även av andra "hot" utöver belastning så som psykosociala faktorer vilket kan vara tex medvetna/omedvetna uppfattningar om sig själv som skadad/skör/trasig och även social utsatthet vilket ökar hotnivån och därmed också skyddsbufferten.

Syftet med modellen är att det är OK att träna med viss smärta. När du haft ont länge eller fått en ökad skyddsbuffert innebär det att när du tränar och får ont är det fortfarande långt kvar innan du utsätter dina vävnader för fara.

Bild 34. Öka din kapacitet – förbättra allmänkonditionen...

Öka din kapacitet – förbättra allmänkonditionen

Hjälp dig själv att vara fysiskt aktiv för din hjärna och kroppens skull.

- Förbättrar minne, koncentration
- Bättre stresshantering
- Lugnar smärtsystemet
- Förbättrar humöret
- Kan aveda tankarna
- Bidrar till bättre hälsa, fysiskt och mentalt

Fysiskt aktiv vid akut ländryggsmärta?

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 hantera stress och lugnar vårt stresssystem. Vår kropp är gjord för att vara fysiskt aktiv. (efterfrågas 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 35. Den bästa positionen är din nästa



För att kroppen ska må bra behöver vi ändra vår kroppsposition då och då. Befinner vi oss i en och samma position för länge signalerar kroppen med smärta. Prova att böja fingret bakåt.... först känns det inte så mkt kanske mest att det stramar i vävnaden om du håller kvar fingret i ytterläget känns det mer och mer och efter en stund signalerar leden och dess strukturer som ett alarmsystem med smärta precis på samma sätt som du befinner dig i en position för länge.

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, variera, svankstöd osv)

Bild 36. Öka din ryggs kapacitet Vi hjälper dig att komma igång.



För vissa kan det vara svårt att komma igång. Det kan vara svårt att veta vad och hur man ska träna. Du kan därför få individanpassad träning och stöttning.

Bild 37. Nu till din träning

Nu till din träning BättreRygg 😊

- Handledd träning hemma och på vissa enheter även i grupp
- 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 😊

37

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 38. 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

38

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. **Jämför med förkylning som också kommer och går, känslighet som varierar..**

Bild 39. 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?

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 40 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

Tips...



Detta kan ha kommit upp i diskussionen vid 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 41. Sammanfattning

Sammanfattning

- Smärtor förvärras och dämpas av många faktorer tex tankar, situation, erfarenheter
- Det finns olika sätt att hantera smärta



Här kommer en sammanfattning Läs text på bild

Bild 42. Sammanfattning

Sammanfattning

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



Läs bild

Bild 43. Avslut

TACK

