

Huskurer för ryggen



Rörelseorganens årtionde
Reumaförbundet i Finland rf.
Stora Robertsgatan 20 – 22 A
00120 Helsingfors
Tel. (09) 4761 55
www.tules-vuosikymmen.org

Text: Finlands Ryggförbund rf
www.selkaliitto.fi

Expertläkare: Olavi Airaksinen

Översättning: Ingela Åström

Layout: Heikki Hjelt

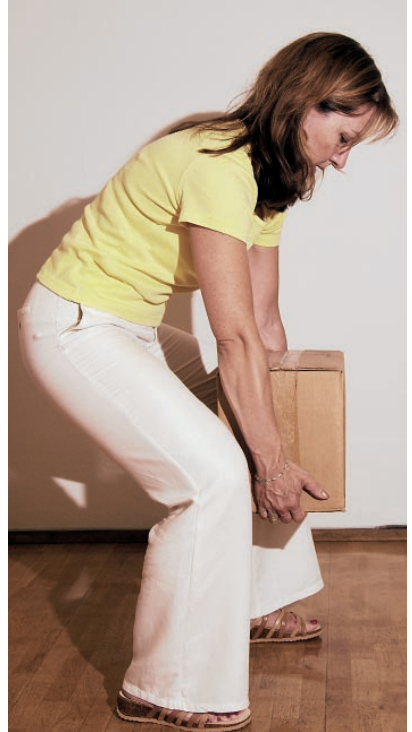
Bilder: Heikki Hjelt

Tryckeri: Markkinointipörssi Oy
Helsingfors 2005

ISSN 952-9742-39-8



 REUMAFÖRBUNDET I FINLAND RF



LÄR KÄNNA DIN RYGGS BEGRÄNSNINGAR

Nästan alla finländare drabbas av ryggbesvär i något skede av livet. Hos cirka 11 procent av kvinnorna och 10 procent av männen blir symptomen långvariga. Det bästa sättet att undvika ryggbesvär är att förebygga eventuella riskfaktorer. Under olika situationer i vardagen kan man med ganska enkla sätt spara ryggen och förhindra att den blir sjuk.

Lyft rätt

När man utför ett lyft utsätter man ofta ryggen för en riskabel belastning. Rygggraden får stöd genom att man spänner magmuskulerna och håller andan vid lyft. Man bör hålla bördan nära kroppen i ett stadigt grepp. Överväg alltid om du behöver hjälp eller hjälpmedel när du skall lyfta något.

Byt ställning

Vid sittande arbete bör man kunna ställa in arbetsbordets och stolens höjd, så att man slipper sträcka sig eller att sitta framåtlutad. När man sitter bör ryggen vara lite bakåtlutad och stödd från ländryggen. Sätet bör luta framåt så att en naturlig svank i ländkotorna bibehålls. Fotsulan bör nå golvet. Det lönar sig att byta sittställning ofta för att ämnesomsättningen i musklerna skall förbli god. Kom ihåg att ha pauser och stig upp och stå ibland.

Det är viktigt att komma ihåg att vila ryggen innan den börjar uppvisa symptom. När ryggen blir trött söker man omedvetet sådana vilolägen i vilka ryggmuskulerna får slappna av eller i vilka de tänjs ut. Ett gott viloläge för ryggen får du genom att lägga dig på rygg så att benen böjs i 90 graders vinkel från knäna och höfterna till exempel på en pall.

Sov gott

Det är viktigt för ryggen att man har en

bra säng, för människan sover ungefär tredjedel av sitt liv. Kroppens kurvor bör sjunka ner i madrassen så att ryggens naturliga S-form bibehålls också då man sover. Madrassen får inte vara för hård, tunn eller styv. Ett gott hjälpmedel för att hitta en bra ställning är att sätta en kudde mellan knäna när man ligger på sidan eller en handduksrulle under bäddmadrassen. Man bör undvika att ligga på mage, eftersom halsrygggraden då böjs så kraftigt att nerverna kan komma i kläm. Kudden bör stöda nacken. Om ryggen är styv eller sjuk på morgonen blir det lättare att stiga upp ur sängen om man har förhöjningar på sängbenen.

Välj bra skor

Bra skor, strumpor och innersulor dämpar de stötar som riktas mot ryggen. Skorna bör vara 0,5-1 cm längre än foten för att skon inte skall trycka på tårna och för att tårna skall ha rum att röra sig. Klacken bör vara högst 2-4 cm hög och häldelen styv och smal så att det känns stadigt att gå med skorna. Man bör kunna böja skon vid fotdynan och fotsulan. Det är bra om sulan är halkfri. Under hala vinterförhållanden lönar det sig att använda halkskydd.

Mångsidiga rörelser gör ryggen gott

Ryggen behöver mångsidig belastning. Rätt motion förebygger ryggbesvär, minskar de problem som följer av besvären och är uppiggande. Motion är också till hjälp vid viktkontroll. Motionen borde bestå såväl av vardagsmotion som av motion som upprätthåller eller förhöjer konditionen.

Det finns många lämpliga motionsformer. Att promenera är en lätt motionsform. Tempot och terrängen kan man välja enligt den egna konditionen. Det är



hälsosammare att gå i en omväxlande terräng än på ett jämnt, hårt underlag. Med stavgång kan man aktivera de muskler som stöder hållningen och belastningen blir mångsidigare. När stavarna används rätt, lindrar stavgång muskelsmärta i skulderpartiet och förbättrar rörligheten i bröstkotorna. De balanserar och ger fart åt gången och ökar effekten av träningen med upp till 40 procent. Förutom benmuskulaturen, sätter de också sprätt på sätesmuskulaturen, mellankroppen och händerna. Det är viktigt att stavarna har rätt längd och att de används rätt.

Andra lämpliga motionsformer är skidåkning och simning, som belastar hela kroppen och extremiteterna. Det lönar sig att utnyttja vattnets egenskaper förutom vid simning även vid vattengymnastik. Vattnets motstånd gör att motionen är effektiv, men den stöder och skyddar också kroppen. Cykling är bra för att höja allmänkonditionen så länge styrstången är på rätt höjd. Man bör undvika att cykla på ojämna vägar och att använda tunna, hårda däck på grund av vibrationen.

Gymnastik upprätthåller och förbättrar muskelkonditionen och ledernas rörlighet. Med gymnastiska rörelser utvecklas också balansen och lägeskoordinationen. Regelbunden gymnastik förebygger och lindrar nack- och ryggbesvär. Träning på gym passar också för många. Det är viktigt att man får sakkunnig hjälp för användningen av gymredskap under det första träningspasset, eftersom felaktigt utförda rörelser kan göra mera skada än nytta.

Käppgymna är ett säkert och effektivt sätt att förbättra muskelkontrollen, rörligheten och att förbättra hållningen. Med käppgymna kan man effektivt slappna av nack-skulderpartiet och habilitera ryggens muskler. Dans å sin sida förbättrar kroppskontrollen, koordinationen och balansen.

God vardags- och nyttomotion får man genom att i stället för att ta hissen gå uppför trapporna, att cykla eller gå korta avstånd i stället för att ta bilen, samt att utföra olika sysslor hemma och utomhus. Om de sysslor man utför är mycket ensidiga, som t.ex. mattvävt, är det bra att ibland sträcka på sig och tänja.

Rör dig tryggt

Om du rör dig regelbundet främjar du din hälsa, din funktions- och arbetsförmåga samt ditt välmående.

Det är bra att inleda motionen försiktigt genom att känna efter sin egen kropps begränsningar. Småningom ökar man antalet träningspass till flera gånger i veckan. Före motionspasset tänjer man för att värma upp kroppen. Efter träningen tänjer man för att öppna rörelsebanorna och för att förhindra att musklerna styvnar och blir ömma.

Ryggont förebygger man genom att undvika ryck, rörelser som river, överdrivna böjningar och kraftiga vridningar. Också för långa motionspass kan medföra ryggont. I all motion bör man se till att utförandet sker med rätt teknik, som minskar symtomen för överansträngning och olycksrisken.

Det är viktigt att musklerna belastas jämnt. Förutom ryggen bör man också träna muskulaturen i magen samt i de övre och undre extremiteterna. Obalans i muskulaturen kan förorsaka felställningar som anstränger ryggen och framkallar besvär. En god muskelbalans ger ryggen en god ställning och rörlighet och skyddar den från påfrestning.

Slappna av tillräckligt mycket

Avslappning balanserar och stimulerar livsfunktionen. När sinnet och kroppen slappnar av utlöses muskelspänningar, blodomloppet och ämnesomsättningen

får fart och sinnesstämningen förbättras. Det finns många olika avslappningsmetoder och det som förenar dem är god och korrekt andning. Det är viktigt att pröva på olika metoder så att man hittar en som

passar en själv. Ibland måste avslappning uppövas i och med att förmågan att slappna av är individuell.

RYGGBESVÄR KAN HA MÅNGA ORSAKER

Oberoende av försiktighetsåtgärder kan ryggen uppvisa symptom och bli sjuk. Många faktorer såsom ett belastande arbete, i synnerhet upprepade lyft, besvärliga arbetsställningar och vibrationer, bilåkning, övervikt, rökning, stress och olyckor anses vara riskfaktorer i fråga om ryggsjukdomar, men det finns inget starkt vetenskapligt bevis om saken.

De vanligaste orsakerna till ryggbesvär är sjukdomar i diskarna, bristningar och svullnader i diskarna, nerver som kommit i kläm. Om nerven kommit i kläm i kotmellanrummet L4-5 kallas detta besvär ischias. En kraftig smärta strålar mot nedre extremiteten och det kan kännas som om extremiteten domnar. Ibland kan en del av extremitetens funktioner hämmas. Förträngning av ryggmärgskanalen kan också förorsaka symptom som påminner om ischiassymptom. Då förekommer smärtan i extremiteterna i samband med gång och förmågan att röra sig försvagas.

I kotorna kan det förekomma olika strukturella defekter som förorsakar ryggont och ibland också smärta som strålar till de nedre extremiteterna, skinkorna och bäckenet. Andra vanliga orsaker till ryggont är smärta som kommer från kotornas små ledverk eller smärta i fogen mellan bäckenben och korsben med symptom som styvhet och lokal smärta som strålar till extremiteterna.

Många funktionella störningstillstånd

som förorsakar smärta har att göra med ryggen. Avvikande rörlighet i kotorna, överrörlighet eller låsta kotor är bland de vanligaste orsakerna till ryggbesvär. Ryggbesvären kan också bero på muskulaturen eller ledbanden. Typiska symptom för dessa besvär är lokal smärta och styvhet. Intensiteten i smärtan växlar och det är besvärligt att sitta länge eller stå på stället. Ibland störs även nattsömmen. Hos äldre kan osteoporos medföra ryggont och att kotorna sjunker ihop.

Smärta som strålar och projiceras från de inre organen kan kännas i ryggen även om orsaken till besväret är en åkomma i de inre organen, såsom njursten eller inflammation, eller har gynekologiska orsaker.

Inflammationer, frakturer, tillstånd förorsakade av förlamning i de nedre extremiteterna, tumörer och benskörhetsjukdomar kan också förorsaka ryggont. Vid allvarliga ryggsjukdomar förvärras smärtan och de övriga symptomen ständigt, så det är i allmänhet lätt att urskilja dessa fall från övriga ryggsymptom.

Hos äldre är en trång ryggmärgskanal och osteoporos vanliga orsaker till ryggont, medan rupturer i kotorna och funktionella ryggbesvär är mera sannolika hos yngre personer.

UNDERSÖKNING AV RYGGEN



Patientens egen beskrivning av smärtan, sjukdomsförloppet och eventuella specifika symptom såsom domningar eller känselrubbingar ger läkaren en uppfattning om besvärets svårighetsgrad. Dessutom är läkarens noggranna och grundliga undersökning en viktig grund för vård och eventuella fortsatta undersökningar.

Omedelbara fortsatta undersökningar behövs om smärtan är mycket kraftig eller om man misstänker en allvarlig ryggsjukdom. Vid akut ryggsmärta undersöker man om orsaken är en inflammation, en fraktur eller en tumör. Dessutom utreder man om det förekommer symptom som

antyder att nerver kommit i kläm, om extremiteterna uppvisar förlamnings- symptom eller om patienten har svårt att hålla urinen eller avföringen. Också i de fall i vilka besväret har pågått i längre än en månads tid finns det anledning att göra tilläggsutredningar. Då ber man oftast om en specialistbedömning. Nervbanorna bör undersökas om man misstänker nervkläm eller nervskada. Röntgenbilder av en böjd ländrygg kan användas för att undersöka avvikelser i ryggens rörlighet. Vid behov används dator-tomografier eller magnetröntgen.

BEHANDLING AV RYGGSYMPTOM

Akut ryggsmärta lugnar i vanliga fall sig efter ett par dagar med huskurer såsom kallomslag och receptfria smärtstillande medel, paracetamol eller inflammationshämmande läkemedel. Smärtan bör behandlas effektivt så att den inte förblir långvarig. Lätt motion som promenader rekommenderas så långt smärtan tillåter. Man bör undvika sängläge så att muskula-

turen inte försvagas.

Om ryggsmärtan blir långvarig kan man överväga starkare smärtlindring. Man kan kombinera inflammationshämmande läkemedel med ett läkemedel som slappnar av muskler, en muskelrelaxant eller en starkare värkmedicin (opioid) vid svåra smärttillstånd. Det som bör beaktas är att biverkningarna i det

centrala nervsystemet (trötthet, svindel, illamående) kan påverka funktions- eller körförmågan. Man bör även försäkra sig om att det antiinflammatoriska läkemedlet är magvänligt. Vid sidan av medicinbehandling förstärks muskulaturen och ryggens stödkonstruktioner med rehabilitering. Man strävar efter att återställa ryggens rörelserytm bland annat med hjälp av muskeltänjningar. Det är nödvändigt med aktiva övningar som förbättrar ryggens funktion, för smärtan förhindrar att musklerna tränas spontant.

Personer som lider av förträngning av ryggmärgskanalen och rotkanalen, d.v.s. spinalstenos, kan få hjälp av Kalcitoninspray, som är känd som osteoporosmedicin. Osteoporosbehandling bör sättas in om patienten har en kotfraktur. Vissa kan få hjälp av akupunktur och genom att injicera läkemedel för att lindra besvärliga smärttillstånd. Elbehandling som ges på huden, så kallad TNS-behandling, kan också lindra vid en del svåra långvariga ryggsmärtor.

NÄR SKALL MAN UPPSÖKA LÄKARE?

Ryggbesvär går över inom en månad hos cirka 90 procent och oftast lindras symptomen utan läkarvård. Också långvarig ryggsmärta lindras i allmänhet med tiden. Ryggsmärtan kan vara mycket kraftig, men endast i sällsynta fall är orsaken till den allvarlig. Om du har problem med urinering, inkontinens eller är känslös i området

Operativ behandling behövs mycket sällan, endast i cirka en procent av fallen. I allmänhet handlar det om att man avlägsnar av diskbråck. Ibland kan det vara nödvändigt med steloperation eller utvidgning av ryggmärgskanalen vid långvariga ryggbesvär ifall den konservativa behandlingen inte gett tillräckligt goda resultat.

Man har konstaterat att manipulationsbehandling av ryggraden, kotknackning, kan vara till nytta för sådana som lider av mekaniska ryggbesvär. Behandlingen bör göras under läkares handledning och övervakning.

Om smärtan blir långvarig bör man göra upp en rehabiliteringsplan tillsammans med den insjuknade och ett yrkesövergripande team. Planen bör innehålla nödvändiga behandlings- och rehabiliteringsåtgärder, som t.ex. perioder inom öppen och slutenvård, arbetsplatskartläggningar och yrkesinriktad rehabilitering.

kring ändtarmsöppningen eller har en alljämt ökande svaghet i musklerna i de nedre extremiteterna bör du söka dig till jourhavande läkare. Likaså om dina symptom inte lindras med diverse huskurer, utan drar ut på tiden, bör du uppsöka läkarmottagningen.

RYGGVÅRDEN I ETT NÖTSKAL

De bästa metoderna för att hålla ryggen i gott skick är att anamma en hälsosam livsstil, d.v.s. motionera måttligt och regelbundet, hålla vikten under kontroll, låta bli att röka, undvika stress och ha ett öppet sinne. Man kan se till att ryggen hålls i gott skick genom att röra på sig re-

gelbundet och mångsidigt när man utför sina vardagssysslor. Det är ingen idé att anstränga sig i onödan, men relativt raska tag gynnar rygghälsan. Det är nödvändigt att motionen är regelbunden och kontinuerlig eftersom motionens gynnsamma effekter inte kan lagras i kroppen.



Finlands Ryggförbund rf är en patient-, folkhälso-, samarbets- och expertorganisation som bildades år 1988. Målet för verksamheten är att förebygga ryggsjukdomar och symptom, att stöda, hjälpa och vägleda alla ryggpatienter, att bevaka intressen och främja forskning, vård och rehabilitering som anknyter till ryggproblem. Ryggförbundet har 9000 medlemmar runt om i landet fördelade på 29 olika ryggföreningar. Föreningarnas centrala verksamhetsformer omfattar förutom ryggymnastik och rehabilitering även kamrattöd. Ryggförbundet genomför under åren 2003-2006 ett riksomfattande projekt som fokuserar på rygg rådgivning och vars mål bl.a. är att utveckla rygginformatörens befattningsbeskrivning att stöda ryggpatientens frivilliga rehabilitering.

REUMAFÖRBUNDET I FINLAND RF

Reumaförbundet i Finland arbetar för att bekämpa reumasjukdomar och övriga sjukdomar i stöd- och rörelseorganen samt att utveckla vårdförhållandena och levnadsbetingelserna för de personer som insjuknat i dessa sjukdomar.

Reumaförbundets verksamhetsformer omfattar bl.a. forskning, utbildning, rådgivning, rehabilitering, motion, intressebevakning och information samt en mångsidig medlemsverksamhet. Förbundet driver ett rehabiliteringscenter med 116 vårdplatser i Kangasala samt Helsingfors Omnejds och Gamlakarleby Reumadispensärer.

Reumaförbundet i Finland är en folkhälso-, handikapp- och motionsorganisation.

Medlemsföreningarna erbjuder service, utfärder, utbildning och rekreation för sina medlemmar. Alla som vill arbeta för förbundets mål är välkomna som medlemmar i föreningarna.

Reumaförbundet verkar för dem som insjuknat i sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. – Kontakta oss.



Åren 2000-2010 har utsetts till Rörelseorganens årtionde. Målsättningen för årtiondet är att förebygga sjukdomar i stöd- och rörelseorganen och att främja vård och rehabilitering av dessa. Under åren fokuserar man speciellt på ledsjukdomar, osteoporos, ryggsjukdomar, svåra skador och svåra ledsjukdomar hos barn. Tules-ligan ansvarar för årtiondets genomförande i Finland och för det praktiska arbetet ansvarar Reumaförbundet i Finland. Penningautomatföreningen har beviljat finansiering för projektstarten. Ytterligare information: www.tules-vuosikymmen.org

(tules = sjukdomar i stöd- och rörelseorganen)