



Rygsmarter

Information og øvelser



**I denne pjece finder du information
og vejledning til håndtering af rygsmarter**

Lægen skal altid opsøges med det samme, hvis der opstår nedsat kontrol af blærefunktion, følelsesløshed, nedsat kraft- og/eller udstråling til benet/benene, som ikke var der under indlæggelsen.

Ved manglende bedring over de kommende 3 uger, opsøg egen læge til vurdering mht. konservative behandlingstiltag (fysioterapi, kiropraktik, m.m.)

Indhold

Denne pjece giver dig information omkring rygmerter og redskaber til håndtering af disse.

Pjecen indeholder desuden inspiration til bevægelsesøvelser for ryggen.

Gode råd:

Gå så meget som muligt; gerne mange små ture i løbet af dagen.

Hvis man har brug for det kan man sagtens støtte sig til et ganghjælpemiddel undervejs.

Det er en god idé at variere de stillinger, man opholder sig i, og fint at bryde den siddende stilling med at gå omkring et par gange i timen.

Når du ligger, kan du afprøve følgende for nemmere at kunne slappe af:

- Lægge et sammenrullet håndklæde i lænden eller knæhasen, hvis du ligger på ryggen.
- Ligge på maven med let svaj i lænden.

Supplerende til bevægelse, kan man benytte varmelementer til midlertidig smertelindring; dog frarådes sengehvile i mere end et par dage.

Vedvarende smerter



Bevægeøvelser for ryggen

Det er vigtigt at bevæge sin krop dagligt. Når man har smerter, kan det virke skræmmende at skulle bevæge det smertefulde område, men i mange tilfælde er det netop dét kroppen har brug for.

Ryggen er stærk og kan klare store belastninger i hverdagen; ved smerter kan det være fordelagtigt at genintroducere bevægelse med stigende intensitet så man gradvist får beroliget systemet og derigennem får genvundet den smertefrie bevægelighed.

Forsøg medens du udfører øvelserne at:

- Slappe af i kroppen
- Komme lidt længere ud i bevægelsen for hver gentagelse.

Øvelser:

1)



Stående på alle fire eller stående med støtte. Begynd med at svaje så meget i ryggen du kan og se op i loftet.

Krum herefter langsomt ryggen så meget du kan og forsøg at se din navle.

Start gerne ud med en lille bevægelse og forsøg for hver gentagelse at øge bevægeudslaget.

2)



Lig på ryggen med bøjede ben og armene ud til siden.

Hold knæene samlet og bevæg dem så langt ud til siden du kan – vend tilbage til udgangsstillingen og gentag til modsatte side.

Forsøg at øge hvor stor bevægelse du laver for hver gentagelse.

3)



Rygliggende i sengen med armene langs siden og så bøjede ben som det føles behageligt.

Spænd i balderne og forsøg at løfte bagdelen fri af underlagt – løft bagdelen så højt du føler at du kan og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Gentag øvelsen så mange gange du kan og forsøg at løfte bagdelen en smule højere for hver gentagelse.

4)



Siddende på knæene. Stræk armene så langt frem foran dig du kan og før hovedet mod underlaget.

Hold positionen i 20 sekunder, hvor du gradvist forsøger at få hænderne længere væk fra kroppen.

