



Forstå dine smerter i lænden

KKR
SJÆLLAND

REGION
SJÆLLAND 
- vi er til for dig

Indhold

- 3 Værd at vide om rygsmerter
- 4 Hvad kan jeg selv gøre for at lindre mine rygsmerter?
- 6 Hvorfor er MR-scanning oftest ikke nødvendig?
- 8 Forslag som kan bidrage til at lindre dine smerter og hjælpe til, at du får det bedre
- 10 Jeg har vedvarende ondt i ryggen. Hvilke sundhedstilbud findes der i min kommune?
- 12 Vil du vide mere?

Værd at vide om rygsmerter



SE VIDEO HER

Hvad er årsagen til mine rygsmerter?

De fleste almindelige rygsmerter kaldes uspecifikke, da man ikke kan finde ét specifikt sted, som smerterne stammer fra.

Alvorlige årsager til lændesmerter er meget sjældne (mindre end 1 ud af 100).

Disse alvorlige årsager er normalt meget karakteristiske, og din læge/kiropraktor/fysioterapeut vil henvise dig til relevant udredelse.

Jeg har stærke smerter – betyder det, at der er en alvorlig skade?

Nej, forskning viser, at stærke smerter ikke er ensbetydende med, at man har en alvorlig skade.

Nogle mennesker oplever at få meget ondt. Det betyder ikke nødvendigvis, at noget er gået i stykker.

Flere faktorer kan påvirke dine smerter, bl.a. dit humør og stressniveau, din søvnkvalitet og dit aktivitetsniveau.

Hvem får almindelige rygsmerter?

De fleste.

Fire ud af fem personer får rygsmerter på et tidspunkt i deres liv. Halvdelen oplever det flere gange i livet. Det er almindeligt at få tilbagevendende perioder med rygsmerter. Det betyder ikke, at man har mere grund til bekymring.



HVAD ER ALMINDELIGE RYGSMERTER?

Rygsmerter, hvor der ikke er tegn på en alvorlig sygdom.

Smerterne kan være milde eller stærke, men bliver typisk bedre i løbet af et par uger.

Der kan også være smerter ned i benene. Efterhånden som rygsmerterne aftager, aftager bensmerterne som regel også.

Hvad kan jeg selv gøre for at lindre mine rygsmerter?



SE VIDEO HER



Det bedste, du kan gøre, er at forblive så fysisk aktiv som muligt.

Hvordan vil fysisk aktivitet lindre mine rygsmerter?

Fysisk aktivitet gør, at ryggen bevarer sin bevægelighed, fleksibilitet og styrke. Bevægelse er godt for din ryg, selv hvis det umiddelbart medfører let forværring.

Lang tids fysisk inaktivitet eller meget hvile kan forlænge den periode, du har smerter.

Hvilke aktiviteter kan jeg lave, når jeg har ondt i ryggen?

Enhver øvelse, som du kan lide, kan medvirke til at lindre dine smerter og hjælpe dig i gang med at bevæge dig. Fysisk aktivitet omfatter fx konditionstræning såvel som øvelser, der giver styrke, smidighed, kontrol og balance.

Nogle forslag inkluderer:

- Let udstrækning eller andre øvelser (f.eks. yoga)
- Motion som gang, cykling eller svømning

Du kan bede din læge/kiropraktor/fysioterapeut om øvelser, hvis du føler dig usikker.



JEG HAR ONDT I RYGGEN – HVORDAN KAN JEG FOR- BLIVE FYSISK AKTIV?

- Du har muligvis brug for at tage det stille og roligt i få dage, men det er vigtigt at du kommer i gang med dine normale aktiviteter så hurtigt som muligt.
- Normale aktiviteter inkluderer dit faste arbejde, husholdning og fritidsaktiviteter.
- Du kan trygt forblive aktiv, også selvom det medfører en grad af smerte.
- Smerter ved bevægelse betyder ikke, at du skader din ryg.

Hvorfor er MR-scanning oftest ikke nødvendig?

Vil en MR-scanning vise, hvad der er årsagen til mine smerter?

Oftest kan årsagen til dine smerter i lænden ikke ses på røntgen, CT- eller MR-scanning.

Uanset om du bliver scannet eller ej, vil behandlingen af rygsmerterne i de fleste tilfælde være den samme, og du vil opnå samme bedring, uanset om du har været scannet eller ej.



MR-scanning kan blandt andet hjælpe med at finde alvorlige årsager til lændesmerter, men disse er meget sjældne (Mindre end 1 ud af 100). Din læge/kiropraktor/fysioterapeut vil undersøge dig for tegn til alvorlig sygdom.

Jeg kender mennesker, hvor der blev fundet 'forandringer' på scanning eller røntgen af deres ryg – hvad nu hvis jeg også har disse 'forandringer'?

Forandringer på scanning/røntgenbilleder ses hos de fleste og er som regel helt normale. Jo ældre man bliver, jo flere forandringer får man – lige som håret bliver gråt, og huden forandrer sig.

For eksempel har 6 ud af 10 halvtredsårige personer uden rygsmerter 'forandringer' på scanning/røntgenbilleder, såsom udposninger på diskusskiver eller slitageforandringer.

Fordi disse forandringer er så almindelige, også hos personer uden smerter, giver scanning sjældent svar på, hvad der er årsagen til smerterne og ændrer ikke den anbefalede behandling.



HVORFOR BLIVER JEG IKKE SCANNET "BARE FOR EN SIKKERHEDS SKYLD"?

Billeddiagnostik (røntgen, CT- og MR-scanning) har nogle risici:

- Stråling (røntgen og CT) kan øge risikoen for kræft. Mindre stråling er bedre.
- Forandringer på røntgen, CT- og MR-scanning kommer med alderen og kan give bekymring selvom de ofte er ubetydelige.
- Det er ikke bevist, at røntgen, CT- eller MR-scanning "bare for en sikkerheds-skyld", forbedrer behandlingsresultatet.

Forslag som kan bidrage til at lindre dine smerter og hjælpe til, at du får det bedre

Følgende forslag kan bidrage til at lindre dine smerter og hjælpe til, at du hurtigt får det bedre:

- Tag det roligt den første dag eller to efter smerten er opstået, hvis det er nødvendigt. Kom her-efter i gang med dine normale daglige aktiviteter.
- Undgå at være i den samme stilling i længere tid.
- Forsøg dig med let bevægelse såsom gang, cykling, svømning eller udstrækning.





ER DER ELLERS NOGET, JEG KAN GØRE?

- Når man har ondt, kan det være svært at være positiv. Heldigvis ved vi, at langt de fleste får det betydeligt bedre indenfor få uger. Derfor har du god grund til at være optimistisk. Man kan bl.a. holde sit humør oppe ved at foretage sig ting, man godt kan lide.
- Det er normalt at føle sig bekymret, frustreret eller stresset, når man har meget ondt. Sådanne tanker og følelser kan påvirke din smerteoplevelse negativt. Derfor kan det nogle gange hjælpe dig, hvis du forsøger at kontrollere disse følelser og tanker.
- Overvej at tag skridt i retning mod en sundere livsstil. Det kan muligvis hjælpe dig at gøre noget ved dårlige søvnvaner og rygning.



HVORNÅR SKAL JEG KOMME TILBAGE FOR YDERLIGERE RÅDGIVNING?

Af og til bliver rygsmerten ikke bedre, eller symptomerne ændrer sig.

Kontakt straks din læge/vagtlæge, hvis du har nogle af følgende symptomer:

1. Besvær med at lade vandet eller kontrollere urin eller afføring.
2. Følelsesløshed omkring endetarmsåbningen, kønsorganer eller i begge ben.
3. Tiltagende nedsat kraft i arm eller ben.

Kontakt din læge/kiropraktor/fysioterapeut hvis du har nogle af følgende symptomer:

1. Usikker gang.
2. Smerte som bliver værre i stedet for bedre over flere uger.
3. Generel følelse af utilpashed, som fx feber eller uforklarligt vægttab.

Jeg har vedvarende ondt i ryggen. Hvilke sundhedstilbud findes der i min kommune?

Hvis du har haft ondt i ryggen i længere tid, kan du måske have gavn af at deltage i et kommunalt sundhedstilbud. I flere kommuner kan du selv henvende dig for at deltage i et sundhedstilbud, og i

enkelte kommuner skal du have en henvisning fra din praktiserende læge eller sygehuset.

Kommunale sundhedstilbud er forebyggelsestilbud (til borgere



med kronisk sygdom) der handler om at give viden, praktiske redskaber og styrke troen på egne evner. Målet er, at blive bedre til at håndtere livet med en eller flere kroniske sygdomme og smerter – for eksempel ved at forbedre helbredet, tage vare på sig selv og have sunde vaner.

Du får værktøjer, viden og redskaber, så du bedre kan:

- Håndtere lænderygproblemer i hverdagen
- Styrke egenomsorg og livskvalitet



HVILKE TILBUD HAR MIN KOMMUNE?

Er du i tvivl om hvilke tilbud din kommune har, og/eller om et sundhedstilbud er relevant for dig, så kontakt dit lokale sundhedscenter.

Overblikket over de enkelte kommuners tilbud kan også findes på [Sundhed.dk](https://sundhed.dk) under Sundhedstilbud.

Vil du vide mere?

Scan QR-koden

Helbredsprofilen
– film om livet med sygdom



Tilskud til behandling
og genoptræning



Helbredsprofilen
– film om rygsmerter



Denne folder er udarbejdet på baggrund af Region Syddanmarks folder »forstå dine smerter i lænden«, som er inspireret af:

»Understanding low back pain and whether I need imaging«. Department of Health Professions Faculty of Medicine and Health Sciences. Macquarie University, Sydney, Australien

Folderen kan rekvireres ved henvendelse til:

E-MAIL: dnsv@regionsjaelland.dk

Du bedes oplyse:

Navn på folderen (Forstå dine smerter i lænden), antal foldere, klinikkens navn, modtagerens for, og efternavn, adresse, postnummer og by samt telefonnummer.