

Ondt i ryggen...

Kiropraktik & sundhed

OPLYSNING OM KIROPRAKTIK I DANMARK

Det er meget almindeligt at have ondt i ryggen...

Ny viden om rygsmerter

Det er meget almindeligt at have ondt i ryggen. Der har de senere år nærmest været en revolution i den måde man opfatter ondt i ryggen på. I dag ved man, at selvom smerterne kan give mange bekymringer, skyldes de meget sjældent, at man har en alvorlig sygdom. Man ved også nu, at det ikke er godt at ignorere rygsmerter. Man skal gøre noget aktivt, og man kan gøre meget selv.

De senere års forskning har givet megen ny viden om, hvem der får ondt i ryggen, hvorfor man får ondt og hvordan det bedst behandles.

Denne brochure er blevet til i et tæt samarbejde med én af Danmarks førende rygforskere, og den giver dig den nyeste viden om, hvordan du skal reagere, når du får ondt i ryggen. Hvis du kender andre, der har brug for informationen, kan du måske hjælpe dem til at få det bedre ved at vise dem brochuren.

Hvis du vælger at søge behandling for dit problem, bør du henvende dig til en kompetent rygbehandler, der kan give dig personlig rådgivning. De autoriserede rygbehandlere i Danmark er kiropraktorer, læger og fysioterapeuter. Kiropraktoren er den behandler, der ser flest rygpatienter.

Frem for alt er det meget vigtigt, at du bevarer dit gode humør og et positivt sind - det vil hjælpe dig med at blive hurtigere rask.

Alt dette og meget mere kan du læse om her i brochuren.

Indhold

Det er meget almindeligt at have ondt i ryggen	3
Hvad er rygsmerter?	5
Hvorfor får vi ondt i ryggen?	7
Når børn har ondt i ryggen	9
Rygsmerter hos ældre	11
Når rygsmerterne kommer igen	13
Gode behandlinger for rygsmerter	15
Rygsmerter og arbejde	17
Gode råd til din hverdag	19

*Bevar dit gode humør
og et positivt sind. Det
hjælper dig til at blive
hurtigere rask*

Hvad er rygsmarter?

Ryggen er meget stærk

Ryggen er en af de stærkeste dele af kroppen. Den er lavet af stærke knogler med bruskskiver imellem for at give ryggen både styrke og fleksibilitet. Ryggen er støttet af kraftige ledbånd og omgivet af store muskler, som beskytter den.

De fleste anfald af rygsmarter efterlader ikke blivende skader på nogen af disse strukturer.

I modsætning til hvad man som patient forventer, er det ikke altid, at rygbehandleren kan fortælle nøjagtigt, hvor smerterne kommer fra. De fleste smerter kommer fra de dele af ryggen, der arbejder. Det vil sige led, muskler, bruskskiver og ledbånd – noget fungerer ikke, som det skal. Ryggen er "ude af form", og det er din egen opgave, at få den til at fungere normalt igen, i samråd med din kiropraktor.

Du skal forblive aktiv

I "gamle dage" behandlede man rygsmarter ved at skåne ryggen og lægge patienten i seng. I dag ved man, at sengeleje og skånekost er den værste tænkelige behandling, fordi:

- Du bliver stiv.
- Dine muskler bliver slappe.
- Dine knogler bliver svage.
- Du kommer ud af form.
- Du bliver deprimeret.
- Smerten bliver værre.
- Det er svært at komme i gang igen.

Tænk på, at selv folk, der lige har fået indopereret en ny hofte, skal være aktive fra første dag. Det kan godt være, at du skal indskrænke dine aktiviteter en kort periode, mens smerten er værste, men du skal fortsætte din normale hverdag, så snart du overhovedet kan.

fakta

Aktivitet er rigtig godt

fordi du

- udvikler dine muskler
- holder dig slank
- styrker dine knogler
- holder dig smidig
- føler dig godt tilpas.

De fleste rygsmarter kommer af, at led, muskler, bruskskiver og ledbånd ikke fungerer som de skal



Hvorfor får vi ondt i ryggen?

Mange årsager til ondt i ryggen

Forskere har i årevis forsøgt at finde frem til, hvorfor så mange får ondt i ryggen. Selvom det ofte står klart, hvad den udløsende faktor for rygsmerterne er, ved man nu med sikkerhed, at mange forskellige arbejdsmæssige, livsstils- og personlige faktorer også spiller en rolle.

Rygsmerter og arvelighed

Ny forskning viser, at arvelighed kan spille en rolle for rygsmerter og for slidgigt i ryggen, specielt hos yngre mennesker, men det er vigtigt at understrege, at du ikke arver en dårlig ryg. Du arver nogle gener fra din mor og far, som under bestemte omstændigheder og påvirkninger kan medvirke til, at du får ondt.

Ondt i ryggen hænger sammen med andre sygdomme

En af de vigtigste opdagelser i de senere år er, at ondt i ryggen sjældent optræder alene. Børn der har ondt i ryggen lider oftere af for eksempel astma, allergi og hovedpine. Voksne der har ondt i ryggen lider oftere af hjertekarsygdomme, andre led- og muskelsygdomme og psykiske lidelser som for eksempel depressioner. Det ser derfor ud til, at ondt i ryggen kan være et led i et generelt dårligere helbred.


Kiropraktoren og rygpatienten skal derfor tage mange aspekter op til overvejelse, hvis tilbagefald og smerter skal forebygges.

fakta

Depression og rygsmerter

Er du trist og deprimeret har du større risiko for at få ondt i ryggen, og har du allerede ondt har du sværere ved at blive rask igen. Tal med din kiropraktor om, hvordan dit humør er. Måske er det nødvendigt, at du får behandlet både din ryg og sideløbende din depression.

Ondt i ryggen er ikke en arvelig sygdom



Når børn har ondt i ryggen...

Rygsmærter starter tidligt

Hos danske børn på 12 år har kun ca. 10 % oplevet at have ondt i ryggen. Hos danske 18-årige har 50 % haft et betydeligt anfald af rygsmærter. Rygsmærter starter altså tidligere end man før troede. Derfor er det vigtigt at børn og unge er aktive og har et naturligt forhold til deres krop.

Her er nogle oplysninger og gode råd, hvis dit barn har ondt i ryggen

■ Bliv ikke forskrækket hvis dit barn klager over ondt i ryggen – det er meget almindeligt, men lyt til barnet og følg forløbet over nogle dage.

■ Søg rådgivning og behandling hos en kiropraktor, hvis smærterne varer ved. Ondt i ryggen hos børn og unge er ofte ganske ufarligt, men kan være et symptom på en lidelse, som kræver nærmere undersøgelse.

■ Dit barns skoletaske kan være tung, og mange forældre er bekymrede for, om vægten skader barnets ryg. Ny forskning viser imidlertid, at der ikke er en sammenhæng mellem skoletaskens vægt og børns rygproblemer. Du kan altså trygt lade dit barn bære en almindelig skoletaske, også selvom der til tider er mange bøger i.

■ Skolemøbler bør kunne justeres i højden eller udskiftes efterhånden som barnet vokser. Undersøgelser har dog vist, at særligt tilpassede møbler ikke forebygger ondt i ryggen bedre end møbler, der er indstillet efter almindelig sund fornuft. Der er heller ikke grund til at bekymre sig, hvis dit barn »hænger« på stolen engang imellem. Det er nemlig sundt at variere sin siddestilling.

fakta

Det er vigtigt

at børn og unge er aktive og har et naturligt forhold til deres krop.

Lyt til dit barn

når barnet siger, at det har ondt i ryggen, og følg forløbet over nogle dage. Hvis smærterne varer ved, kan du søge rådgivning hos din kiropraktor.

Det er sundt for dit barn at variere sin siddestilling

Rygsmarter hos ældre...

Aktive ældre har det bedre

I dag ved man, at rygsmarter er lige så almindelige hos ældre som hos yngre. Man ved også, at rygsmarter får de ældre til at bevæge sig mindre. Ældre med rygsmarter lider ofte af andre sygdomme samtidig, og har et generelt dårligere helbred.

Ældre med en dårligere fysisk funktion har større risiko for at udvikle rygsmarter, specielt hvis de samtidig er deprimerede. Til gengæld viser forskning, at jævnlig fysisk aktivitet som for eksempel havearbejde, længere gåture, gymnastik, dans og motion forebygger og hjælper på de ældres rygsmarter.

Mange tror, at alle rygsmarter hos ældre skyldes osteoporose (knogleafkalkning), men ny forskning viser, at osteoporose kun forklarer en meget lille del af rygsmarterne hos de ældre.

Tidligere troede man ikke, at der var en sammenhæng, men ny forskning viser, at der faktisk er en stærk sammenhæng mellem visse slidgigtsforandringer i ryggen og smerter. Man ved også nu, at patienter, der har haft en diskusprolaps, har risiko for at få forandringer i ryggens knogler.

Ældre med rygsmarter og slidgigt kan have god gavn af rådgivning og behandling hos en kiropraktor.

fakta

Aktive ældre

har mindre chance for at få ondt i ryggen.

*Gør noget
aktivt ved dine
rygsmarter*



Når rygsmerten kommer igen...

*En behandling,
som har virket en
gang, vil sandsynligvis
virke igen*

Rygsmerten kommer meget ofte igen

Før i tiden troede man, at rygsmerten gik væk af sig selv og kun meget få fik tilbagefald. Nu ved man, at du godt kan have lange smertefrie perioder, men har du én gang haft et anfald af rygsmerten, er der stor chance for, at du får det igen. Det gælder for alle – også børn, ældre og gamle.

Tilbagefald betyder ikke, at din ryg gradvist bliver dårligere, ligesom et nyt anfald af pollenallergi om foråret ikke betyder, at allergien bliver værre og værre. Det er et naturligt forløb. Det betyder heller ikke, at den behandling og/eller den indsats du selv lavede for din ryg har været forgæves eller spildt. Hjælp behandlingen og træningen sidste gang, vil den sandsynligvis hjælpe dig igen. Stol trygt på det og lad være med at udsætte en virksom behandling for at eksperimentere med alle mulige andre behandlinger.

I dag ved man, at personer i god fysisk form og personer, der har lavet bestemte former for rygtræning, har færre tilbagefald, men man ved simpelthen ikke, hvordan man helt undgår tilbagefald. Måske er det umuligt.

fakta

Røntgen har i mere end 100 år været brugt til at undersøge rygsøjlen, og mange rygpatienter forventer stadig at blive røntgenfotoet. I dag ved man, at røntgen sjældent fortæller, hvad der er galt med ryggen.

Røntgen anvendes i dag ved:

- Længerevarende rygsmerten (mere end 4 uger)
- Tilbagevendende rygsmerten
- Ved mistanke om sygdom i knoglerne
- Ved mistanke om deformiteter.

En røntgenfotoet kan give kirapraktoren et billede af hvilken behandlingsteknik, der egner sig til problemet.

MR-skanning er den mest moderne såkaldte "billeddiagnostik" til ryggen. På en MR skanning ser man udover knoglerne blandt andet også muskler, ledvæv og nerver. Undersøgelser viser, at MR-skanning har lille værdi ved akutte rygsmerten, men kan til gengæld være af stor værdi ved længerevarende smerter.

MR-skanning anvendes i dag ved:

- Længerevarende, vedvarende rygsmerten
- Ved mistanke om diskusprolaps
- Ved mistanke om sygdom i knogler eller bløddele
- Forud for en operation.

Gode behandlinger for rygsmarter...

Der findes mange typer behandlinger for rygsmarter. Men det er de færreste, der har en dokumenteret effekt. Her er hvad den nyeste forskning og Sundhedsstyrelsen anbefaler:

■ **Manipulationsbehandling:** Denne form for behandling er specifikke håndgreb, der hjælper på smerterne og får din ryg til at bevæge sig rigtigt igen. Manipulationsbehandling udføres af alle kiropraktorer og nogle læger og fysioterapeuter.

■ **Øvelser:** Den nyeste forskning viser, at øvelser hjælper, hvis du har haft ondt i ryggen et stykke tid. Til gengæld har man ikke kunnet vise en effekt af rygøvelser på de mere akutte smerter. Prøv dig frem, om enkle øvelser kan hjælpe dig.

■ **Træning:** Der findes mange former for rygtræning. Fælles for dem er, at de ikke hjælper meget i den akutte fase. Træning er for personer med langvarige eller hyppigt tilbagevendende rygproblemer. Din kiropraktor kan vejlede dig.

■ **Smertestillende medicin:** Du må gerne tage smertestillende medicin, det hjælper dig til at bevæge dig mere normalt og det har din ryg godt af. Overraskende nok er de mest effektive smertestillende midler dem, man kan købe i håndkøb. Læs den medfølgende vejledning og tag den fulde anbefalede dosis.

■ **Operation:** er meget sjældent nødvendig for rygsmarter. Omfattende forskning viser, at selv for patienter med svære smerter eller diskusprolaps hjælper operation sjældent bedre end ovenstående behandlinger – og der er større risiko for, at noget kan gå galt.

Ved alle behandlingsformer skal du typisk begynde at føle en bedring i løbet af et par uger. Ved nogle former for træning kan der dog gå lidt længere tid. Tal med din kiropraktor.

fakta

Bivirkninger ved behandling
Alle virksomme behandlinger kan have bivirkninger – både positive og negative.

■ Øvelser og træning kan give ømhed og stivhed i den første tid. Til gengæld bliver man på sigt stærkere og mere smidig.

■ Manuel behandling kan resultere i kortvarig ømhed og stivhed. Ved korrekt udført manuel behandling er mere alvorlige bivirkninger uhyre sjældne. Til gengæld oplever nogle patienter, at andre dele af kroppen også får det bedre, når de får manuel behandling af rygsojlen. Det skyldes sandsynligvis, at patientens nervesystem bliver påvirket.

■ Smertestillende medicin kan have en lang række bivirkninger fra milde til alvorlige. Derfor bør du altid overholde den foreskrevne dosering. Tal med din læge, hvis du er i tvivl.

Du skal altid søge læge hurtigt, hvis du:

■ Får tiltagende lammelser i et eller begge ben i forbindelse med rygsmarter.

■ Bliver følelsesløs i skridtet.

■ Mister kontrollen over din vandladning og/eller afføring.

Rygsmarter og arbejde...

Hold dig i gang og hold humøret oppe

Langt de fleste kan passe deres arbejde på trods af rygsmarter. Og faktisk viser omfattende forskning, at de rygpatienter, der bliver på arbejdet i stedet for at lade sig sygemelde, klarer sig bedre end dem, der er sygemeldte.

Hvis du har et arbejde, der belaster din ryg meget, bør du tale med din arbejdsgiver om, hvordan arbejdet kan tilrettelægges, så du kan deltage så meget som muligt, mens du har ondt.

Du kan hjælpe dig selv til at blive hurtigere rask, men det kræver, at du har den rette indstilling. Ny forskning viser nemlig, at du selv har stor indflydelse på, om du får kroniske rygsmarter.

Gode råd

- Du skal holde dig aktiv. Du har meget bedre af at bevæge dig.
- Se lyst på fremtiden.
- Tro på dig selv. Du er selv den bedste til at fjerne smerterne.
- Bliv på arbejdet så længe som muligt. Så får du også andet at tænke på.
- Vær positiv. Hold dit humør oppe.

Vær aktiv og søg rådgivning og behandling hos din kiropraktor. Har du været sygemeldt i en måned er der 10% risiko for, at du også er sygemeldt om et år. Det kan koste dig dit arbejde. Derfor er det vigtigt, at du reagerer hurtigt på rygsmarter og ikke venter.

fakta

Har du været sygemeldt i en måned

er der 10% risiko for, at du også er sygemeldt om et år. Det kan koste dig dit arbejde. Derfor er det vigtigt, at du reagerer hurtigt på rygsmarter og ikke venter.

*Hold dig fysisk aktiv.
Bliv på arbejdet
så længe som muligt*

Gode råd til din hverdag...

Sidde kan være ubehageligt, hvis man har rygsmerter. Vælg den stol eller den stilling der er mest komfortabel for dig. Eksperimenter dig frem. Rejs dig op og gå rundt med jævne mellemrum, for eksempel mens der er reklamer i fjernsynet.

Skrivebordsarbejde kan også være ubehageligt. Justér højden på dit bord og din stol så det er mest komfortabelt. Rejs dig op og bevæg dig og stræk dig ud med jævne mellemrum.

Bilkørsel er en udfordring for alle med ondt i ryggen. Justér dit bilsæde, så det er mest komfortabelt. Prøv med en rygstøtte. Stop op en gang imellem og gå lidt omkring og stræk dig ud.

Løft ikke mere end du behøver og løft tæt til kroppen. Lad være med at vride i ryggen mens du løfter, men flyt fødderne i stedet for.

Daglige aktiviteter - fortsæt dine gøremål, men lad være med at gøre den samme bevægelse i lang tid. Skift aktivitet og stilling så ofte som muligt.

Sport kan de fleste rygpatienter lave. Nedsæt eventuelt din intensitet og frekvens. Generer din normale sport dig meget, så prøv noget nyt!

Søvn Mange rygpatienter vågner om natten, det er normalt. Prøv at eksperimentere med din madras, det er meget individuelt. De fleste har det bedst med en mellemhård.

Sex er godt, også for personer med ondt i ryggen. Benyt lejligheden til at prøve forskellige stillinger.

Stress og bekymringer gør smerterne værre – også rygsmerter. Det er vigtigt at du anerkender stress og prøver at gøre noget ved det.

Bliv på arbejdet og vær aktiv. Det får dine tanker væk fra smerterne. Har du et arbejde, der belaster din ryg meget er det ofte muligt med små ændringer, der vil gøre det meget lettere for dig. Er du selv positiv er din arbejdsgiver og kolleger det som regel også. Fortæl dine omgivelser om dine rygproblemer, så de kan være opmærksomme på at hjælpe dig.

fakta

Der findes ikke en mirakel- øvelse for rygsmerter

Selv om ryggen gør ondt kan du som regel gå ture, svømme, køre på cykel, gøre mange andre ting. Find ud af, hvad der passer dig bedst og hvad der virker bedst for din ryg. Det kan godt være, at du bliver øm og får lidt flere smerter i begyndelsen, men det er helt normalt og det skal du ikke blive bekymret over. Det er en god idé at tale med din kiropraktor om, hvilke øvelser og aktiviteter, du kan forsøge for at få en sund ryg.

*Selvom du har
rygsmerter kan du
deltage i de fleste
aktiviteter*

Det er din ryg...

Det er meget almindeligt at have ondt i ryggen. Men selvom smerterne kan give dig mange bekymringer, skyldes de meget sjældent, at du har en alvorlig sygdom. Denne brochure er baseret på den nyeste forskning inden for ryglidelser, og én ting som står helt klart er, at du selv skal tage aktiv del i at få det bedre.

Fakta om ryglidelser:

- Din ryg får det bedre når du er fysisk aktiv.
- Sengeleje er en dårlig behandling, når du har ondt i ryggen.
- Det er helt normalt at have gode dage og dårlige dage, så udnyt de gode dage til motion.
- Rygsmerter kan komme igen.

Kiropraktik & sundhed
OPLYSNING OM KIROPRAKTIK I DANMARK

Din kiropraktor: