

Smerter i ryggen

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus



Forslag til hvilestillinger

Lig på ryggen med en pude under knæene.



Lig på siden med en pude mellem benene. Puden vil få dig til at slappe bedre af.



Løfteteknik

Når du løfter, skal du huske at:

- gå tæt på det du løfter
- spænde i muskelkorsettet (se øvelsen længere nede)
- bøje i hofte-, knæ- og ankelled
- holde ryggen lige, så lænden bevarer sit naturlige svaj
- løfte ved at strække hofte-, knæ- og ankelled
- undgå at vride ryggen



Fra liggende til siddende stilling

For at undgå rygsmerter og unødigt belastning af ryggen, er det hensigtsmæssigt at bruge 'albue-teknikken', når du skal ud af sengen.



Bøj benene og tril om på siden uden at vride i ryggen.



Før benene ud over sengekanten og skub samtidig fra i madrassen med nederste albue og øverste hånd.



Når du skal i seng igen, kan du benytte samme teknik i omvendt rækkefølge.

Siddestillinger



Vær opmærksom på ikke at sidde stille i længere tid ad gangen. Så snart du bliver træt, begynder at synke sammen i ryggen eller får smerter, bør du rejse dig op og gå omkring eller lægge dig for at hvile.



Når du skal sidde kan en skråkile være en hjælp - især når du spiser.
En god stol bør være af passende højde og med fast sæde - undgå bløde lave stole og sofaer.

Øvelser for ryggenes stabilitet

Det inderste lag af mave- og rygmuskler har til opgave at stabilisere rygsøjlen.

Det er vigtigt at træne disse muskler. Derved opbygges et muskelkorset, der skal beskytte ryggen.

Musklerne skal være udholdende for at holde lænden stabil i alle bevægelser.

I starten kan det være svært at mærke musklerne, men har du først lært det, kan du i princippet træne når som helst.

De inderste mave- og rygmuskler trænes ved lav belastning og med mange gentagelser af øvelsen.

- Du skal lave øvelserne i et roligt tempo og kun blive ved, så længe du kan udføre dem korrekt.
- Du skal kunne trække vejret frit, mens du laver øvelserne.
- Du bør lave øvelserne flere gange om dagen.

Øvelser

Øvelse nr. 1

Denne øvelse danner basis for de følgende øvelser. Når denne øvelse udføres korrekt, spænder du i muskelkorsettet.



Udgangstilling

Lig på ryggen med begge ben bøjede.

Placér den ene hånd på maven over navlen og den anden hånd på maven under navlen.

Træning

Tag en dyb indånding og pust ud igen.

Træk det nederste af maven ind, uden den øverste hånd eller lænden bevæger sig. Tag 3-4 dybe vejrtrækninger samtidig med, at du holder spændingen i maven.

Gentag øvelsen 10 - 15 gange.

Obs

Hvis du har problemer med at få fat i musklerne, kan du prøve at spænde din bækkenbund først.



Øvelse nr. 2

Udgangsstilling

Lig på ryggen med begge ben bøjede.

Træning

Spænd muskelkorsettet - hold ryggen i neutralstilling.

Lad den ene hæl glide langs underlaget så knæ og hofte strækkes.

Træk derefter benet tilbage til udgangsstillingen.

Gentag med det modsatte ben.

Der må ikke ske bevægelse i lænden.

Hvis det er muligt, udføres bevægelsen med hælen løftet fri af underlaget.

Gentag øvelsen 10 - 15 gange.

Obs

Kontrollér med hænderne under lænden, at den ikke slipper underlaget.



Øvelse nr. 3

Udgangsstilling

Lig på ryggen med begge ben bøjede.

Træning

Spænd muskelkorsettet. Før det ene ben langsomt ud til siden og tilbage igen, uden den modsatte side af bækkenet løftes.

Gentag med det modsatte ben.

Øvelsen gentages 10 - 15 gange.

Obs

Du kan evt. holde den ene hånd på bækkenet i den anden side, så du kan kontrollere, at det ikke bevæger sig.



Øvelse nr. 4

Udgangsstilling

Sid eller stå med ret ryg og spænd i muskelkorsettet.

Træning

Hold elastikken i strakte arme og løft dem så højt op du kan, uden at svaje i lænden eller læne dig bagover.

Gentag øvelsen 5-15 gange.





Øvelse nr. 5

Udgangstilling

Sid med ryggen i neutral stilling.

Træning

Spænd muskelkorsettet.

Stræk begge knæ så meget du kan, uden at lænden bevæger sig.

Gentag øvelsen 10 - 15 gange.

Obs

Er du i tvivl om du bevæger lænden, kan du mærke efter med hænderne.



Øvelse nr. 6

Udgangstilling

Stå med ret ryg. Støt dig evt. til en stol eller en seng.

Træning

Lav knæbøjninger med ret ryg.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Øvelse nr. 7

Udgangstilling

Stå med hænderne på en væg, stoleryg eller lignende.

Træning

Tag et skridt bagud med det ene ben og pres hælen i gulvet med strakt knæ.

Tæerne skal pege lige frem på begge fødder.

Før vægten frem, til du mærker et stræk i læggen på det bagerste ben.

Hold strækket i ca. 20 sekunder.

Gentag med modsatte ben.

Efter udskrivelsen

Du skal gradvist øge dit aktivitetsniveau. Fortsæt med dit træningsprogram i 3 måneder - eller så længe du synes, du har gavn af det, men hvis du har smerter eller føler dig træt, så hold en pause og hvil dig. Er du i et genoptræningsforløb fortsætter du med øvelserne, så længe din trænende terapeut anbefaler det.

Tilrettelæggelse af dagen

Belastningen af lænden afhænger af, om du ligger, sidder, står eller løfter. Det er hensigtsmæssigt at tilrettelægge dagen, så du hyppigt skifter stilling.

Lyt til ryggens signaler og tilpas din adfærd. Du skal undgå at forværre dine smerter eller andre gener.

Træning

Det er vigtigt at dyrke motion. Begynd med at gå nogle ture. Tidspunktet for genoptagelse af andre aktiviteter som svømning, cykling og jogging bestemmer du selv. Uanset hvilken aktivitet, det drejer sig om, skal du starte langsomt og øge tempo og varighed gradvis.

Arbejde

Længden af en eventuel sygemelding afhænger af arbejdets karakter og af sygdommens sværhedsgrad. Det kan være nødvendigt at prøve sig frem og måske starte gradvist.

Siddestilling

Du må sidde i det omfang, det er muligt uden smerter. En skråpude kan være en hjælp, især når du sidder ved et bord. En god stol bør være af passende højde og med fast sæde. Undgå bløde lave stole og sofaer.

Transport

Du må køre bil, bus og tog i det omfang, du føler, at ryggen kan klare det. Mange giver udtryk for, at længere ture i bil er smerteprovokerende. Hyppige pauser kan være en hjælp.

*Illustrationer er bl.a. fra caddi.com
03-03-2015*