

Förstå och hantera min ryggsmärta

Ryggsmärta

Nästan alla besväras av smärta i ryggen någon gång i livet. Ländryggsmärta är ofta något som kommer och går eller ett tillstånd med varierande grad av smärta och besvär. En episod av ryggont förbättras vanligtvis inom 2–6 veckor även utan särskild behandling. De flesta har ett lindrigt besvärmönster över tid som avbryts av särskilt bra eller dåliga perioder. Denna ryggsmärta kallas för godartad eller vanlig ryggsmärta. Det betyder **inte** att tillståndet blir värre med åren.

Andra besvär

Förutom ryggsmärta kan du ha smärtor i skinkorna och i ett eller båda benen. Du kan ha svårigheter med aktiviteter i dagliga livet. Detta kan leda till att du upplever frustration, nedstämdhet och oro. Vissa kan bli rädda för att röra sig och blir inaktiva. Allt detta gör att din vardag kan påverkas när du upplever en episod av ryggbesvär.

Upplevelse av ryggsmärta

Smärta uppstår i ryggen och tolkas i hjärnan. Hur smärtan tolkas är beroende av erfarenhet, tankar, känslor och förväntningar. Detta smärtsystem kan också bli överkänsligt och i vissa fall kan smärtan kvarstå trots att det som från början var orsaken till smärtan har läkt ut.

Vad orsakar min ryggsmärta?

Ryggen är mycket stark och stabil del av kroppen och består av kotor, diskar, leder, stabiliserande ligament, nerver samt djup- och yttre muskulatur. Vanlig ryggsmärta är inte samma sak som skada utan oftast kommer vid tillfällig irritation eller inflammation av en eller flera av ryggens strukturer samtidigt. Det är ofta svårt att klargöra exakt vilken struktur som orsakar smärtan. Att belasta ryggen ensidigt eller för lite kan vara en orsak till ryggsmärta.

Kan medicinsk bilddiagnostik förklara vad som orsakar min ryggsmärta ?

Nej- vanligtvis syns inte orsaken till din ryggsmärta på undersökningar som röntgen, magnetkamera eller datortomografi. Dessa kan användas endast om sjukvården misstänker allvarliga diagnoser så som fraktur, cancer, infektion och kompression av nerver som styr blås- och tarmfunktioner eller reumatisk sjukdom. Dessa sjukdomar är ovanliga och finns hos färre än 1 av 100 personer med ryggsmärta. Det är också sällsynt med långvarigt ihållande bensmärta där röntgenundersökning behövs för att konstatera om det finns en kompression av nerver till benen om operation övervägs

Det är vanligt att ryggen förändras med åldern men något som förvånar många är att det inte finns något direkt samband mellan förändringar i ryggraden och vanlig ryggsmärta. Detta innebär att förändringar på röntgen, magnetkamera och datortomografi kan visa uttalade degenerativa (ålders)förändringar eller diskbråck hos en helt smärtfri person, medan någon med uttalad smärta har mycket små röntgenverifierade förändringar. Därför beror besvär inte i regel på degeneration eller förslitningar. Diskbråck behöver inte heller ge symtom och läker ofta naturligt.

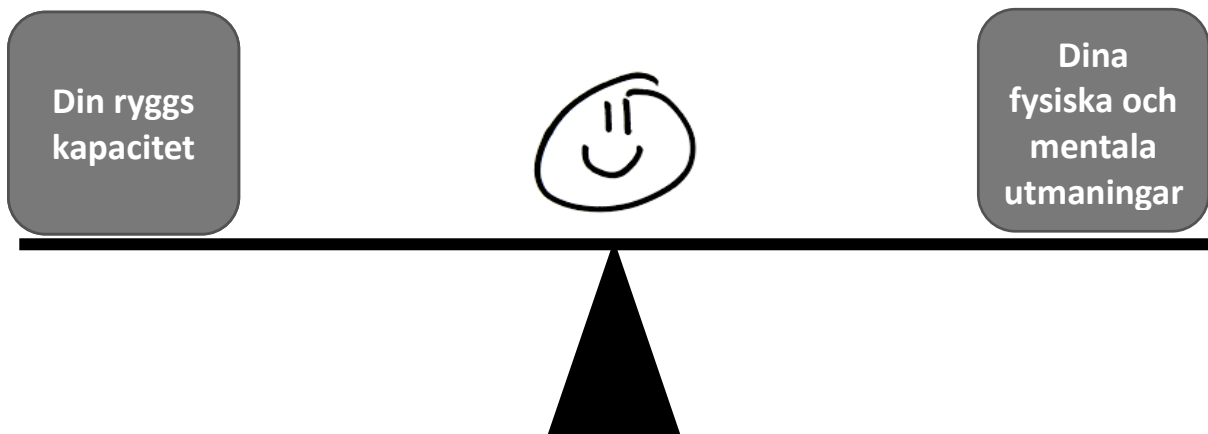
Varför ska jag inte röntga "för säkerhets skull"?

Onödig röntgen medför höga sjukvårdskostnader och har risker:

- Exponering av strålning
- Vanliga röntgenologiska förändringar skapar stress och oro, även om fynden vanligtvis är oviktiga
- Röntgen har ett samband med sämre resultat av behandling och en ökning av onödig kirurgi

Rygghälsa

En god rygghälsa är balans mellan ryggens kapacitet på ena sidan vågen och fysiska/mentala utmaningar på andra sidan som i nedanstående bild. Ryggsmärta kan uppstå vid obalans mellan ryggkapacitet jämfört med fysiska/mentala utmaningar.



Omhändertagande av ryggsmärta

Råd om egenvård

Målet är att få ryggs kapacitet och utmaningar i balans. Du kan höja ryggs kapacitet genom att träna styrka, smidighet och förbättra din allmänkondition. Du kan anpassa dina totala utmaningar genom att modifiera ryggs fysiska utmaningar samt mentala utmaningar av vardagsstress eller negativa känslor genom ett positivt förhållningssätt samt ändra dina tankar om dina ryggsmärtor.

Vetskapen om att smärtan kommer i perioder brukar lugna. Fundera över vad som lindrar dina besvär och vad du själv kan göra som skiftar fokus från eller lindrar ryggsmärtan när du har en dålig period. Under den akuta fasen är de flesta i behov av att ta det lite lugnare och anpassa sina aktiviteter. Idag finns det dock omfattande forskning som rekommenderar att *inte öka tiden i sängläge*. Detta kan försena återhämtningen och minska tilltron till din egen förmåga att vara aktiv och handskas med dina besvär. *Istället är det bra att komma tillbaka till normala aktiviteter så snabbt som möjligt*. Stanna även kvar i arbete eller gå tillbaka så snart som möjligt, även om du fortfarande har ont i ryggen.

Det mest effektiva sättet att lindra smärta är genom någon form av fysisk aktivitet som du känner fungerar att utföra i måttligt ansträngande/pulshöjande intensitet i minst 15 minuters duration för att framkalla utsöndring av kroppens egna smärtlindrande substanser som kallas endorfiner. Dessa kan ge smärtlindringseffekt i upp till ett dygn och därför bör en sådan form av fysisk aktivitet utföras dagligen. Du kan använda en smärthanteringsskala för att kunna hitta rätt belastning under aktiviteter i vardagen och också då du tränar. Denna modell bygger på att du ska ha en acceptabel upplevd ökad nivå av smärta vid en aktivitet och att du inom 24 timmar efter aktiviteten är tillbaka till utgångssmärtan. Det innebär att så länge smärtan sjunker tillbaka till utgångsläget inom 24 timmar får en aktivitet öka smärtan inom acceptabel smärtnivå. Om du är osäker över din belastningsnivå rådfråga din vårdgivare.

Allmänna rekommendationer

- Ta det lugnt första dagen/dagarna vid smärtdebut om det behövs. Försök att komma tillbaka till normala dagliga aktiviteter så snabbt som möjligt.
- Försök med skonsam träning så som promenader, stavgång, simning och rörelser. Får du smärta kan du använda smärthanteringsmodellen.
- Överväg receptfri smärtlindringsmedicinering vid behov (Lägsta dos och kortast möjliga behandlingstid).

Kontakta din vårdgivare om du har något av följande symtom utöver din ryggsmärta:

1. Svårigheter att tömma/kontrollera blåsa och tarm.
2. Nedsatt känsel i genitala, runt ändtarmen eller båda benen.
3. Ostadighetskänsla i stående.
4. Smärta som blir värre i stället för bättre under flera veckors tid.
5. Sjukdomskänsla (t.ex. feber eller oförklarlig viktnedgång)