

Det finns ett stort behov och efterfrågan på adekvat information till människor som drabbas av ryggbesvär.

RYGGBOKEN har producerats för att tillgodose det behovet. Boken är utformad som en guide innehållande råd baserade på de senaste medicinska forskningsrönen.

Avsikten med RYGGBOKEN är att du som drabbats av ryggbesvär skall kunna använda den som hjälp och vägledning att tidigt hantera dina besvär.

Innehållet i boken är sammanställt och faktagranskat av svenska ryggspecialister.



RYGG BOKEN

En bok till dig
som har ont
i ryggen

BASERAD PÅ DE
SENASTE MEDICINSKA
RÖNEN OM
RYGGBESVÄR

Råden i denna bok överensstämmer med de senaste evidensbaserade kunskapssammanställningarna från Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) och Cochrane Collaboration.

Bokens författare har mångårig erfarenhet av att arbeta både kliniskt och vetenskapligt med förebyggande, diagnostik och behandling av nack- och ryggbesvär.

FÖRFATTARE:

IRENE B. JENSEN, professor i företagshälsa
vid Karolinska Institutet

STEVEN J. LINTON, professor i psykologi
vid Örebro Universitet

THOMAS OVERMEER (Phd), ergonom, universitetslektor
vid Mälardalens Högskola

GUNNAR BERGSTRÖM, docent i medicinsk psykologi
vid Karolinska Institutet och Centrum för arbets- och
miljömedicin, Stockholms läns landsting

HANNU MÄÄTTÄNEN, överläkare, specialist i
ortopedisk kirurgi och ryggkirurgi, doktorand
vid Karolinska Institutet

Stockholm 2004

4:e reviderade upplagan 2014

© Jensen, Linton, Overmeer, Bergström. 2004

Illustrationer: Peter Lindblom

Produktion: Olsson Ad Manus

Boken kan laddas ned på www.fhvforskning.se

Beställning av tryckta exemplar av boken kan göras
via mail till eva.nilsson@ki.se

Du kan hantera din rygg bättre

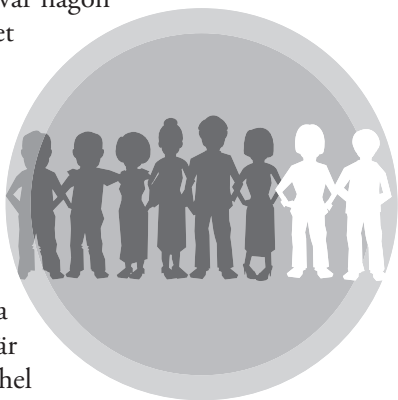
Boken syftar till att hjälpa dig hantera dina ryggbesvär på bästa sätt. Innehållet är baserat på den senaste forskningen och råd av ledande experter. Det finns mycket du kan göra för att minska besvären och leva ett normalt liv.

Faktum är att för de allra flesta med ryggbesvär är den effektivaste behandlingen vad de själva gör för att hantera sina besvär. Med hjälp av boken kan du lära dig vad du själv kan göra för att bli bättre och förebygga framtida ryggproblem.

Ryggont är vanligt

De flesta personer får ryggbesvär någon gång i livet. Ibland innebär det intensiva smärtor och stora problem med att röra sig normalt. Förutom värk kan man t.ex. känna stickningar, utstrålning av smärtan till benen, huggande eller brinnande smärtor. Det kan vara svårt att arbeta och utföra sina normala sysslor hemma. Det är vanligt att smärtan väcker en hel del oro och funderingar om vad som är orsaken och hur det kommer att gå i framtiden.

Det är naturligt att den som har besvär undrar varför det gör ont. Är det kanske något farligt som orsakar smär-

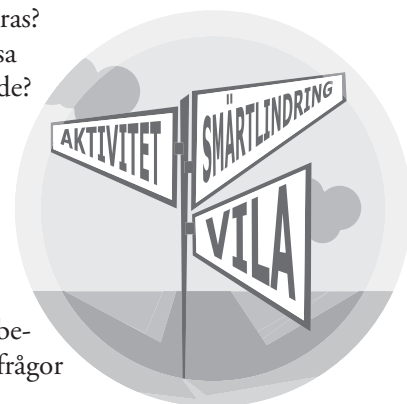


tan? Hur skall besvären hanteras?

Är det säkrast att undvika vissa aktiviteter, arbete eller liknande?

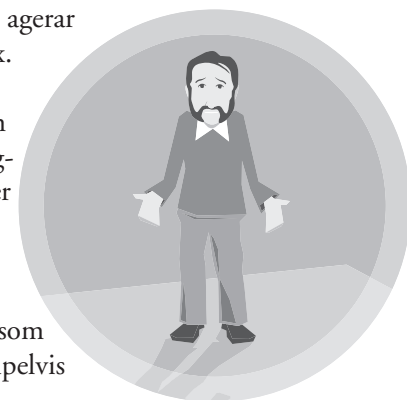
Vissa rörelser kan göra ont och till och med öka smärtan tillfälligt vilket kan öka oron. Dessutom är det vanligt att ryggbesvär är återkommande under livet.

Den nya kunskapen om ryggbesvär ger svar på många av de frågor som besvären kan väcka.



Den nya kunskapen om ryggbesvär

Idag vet vi att ryggbesvär påverkas av många fler faktorer än enbart de kroppsliga. Lyckligtvis kan vi använda denna kunskap för att tackla besvären på olika sätt. Det handlar om kroppen och hur den fungerar men även om hur vi tänker, känner och agerar när vi har besvär. Om det t.ex. hugger till i ryggen kan det väcka oro och bekymmer som i sin tur ökar muskelspänningen. Det kan leda till ännu mer smärta. Uppmärksamheten fokuseras på smärtan vilket kan leda till att värken känns ännu svårare. Andra faktorer som kan påverka besvären är exempelvis hur din arbetssituation ser ut.





**Det är mycket
svårt att skada
ryggraden**

Ryggen

Ryggraden är en mycket stark och stabil del av din kropp. Den är uppbyggd av stabila benkotor och diskar som ger både styrka och flexibilitet. Omkring detta finns ett nätverk av senor och ledband som ytterligare förstärker ryggraden tillsammans med starka muskler som ger stadga. Ryggen är därför en mycket stark, stabil konstruktion.

Vad du gör är viktigt

De vanor du har i ditt vardagsliv kan förbättra din rygghälsa. Att vara aktiv och leva som vanligt så långt det går, exempelvis att promenera eller cykla och röra dig så mycket du kan i ditt vardagsliv, påskyndar förbättringen och bidrar till att förebygga framtida problem. Det är bra att aktivt försöka hantera smärtan t.ex. genom avslappningsövningar eller att göra saker man tycker om. Det fyller livet med något positivt.



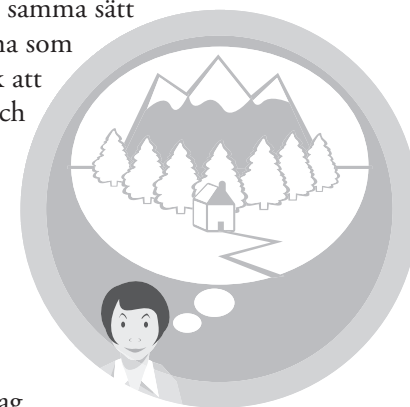
Tankarnas makt

Våra tankar kan ha en djupgående inverkan på vårt beteende och på hur vi fungerar fysiologiskt. Till exempel kan blotta tanken på en obehaglig situation, som gör dig frustrerad eller arg, öka hjärtfrekvensen och höja blodtrycket. På samma sätt kan tankar, särskilt sådana som har med smärta och värk att göra, påverka besvären och hur vi fungerar.

Vi kan utveckla en benägenhet för negativa tankar och måla upp katastrofscenarier. Ett exempel på detta är att tanken att ”jag har ont i ryggen” förvandlas till ”jag kommer alltid att ha ont i ryggen”.

Katastroftankar handlar om att föreställa sig det värsta tänkbara som skulle kunna hända (t.ex. ”Om smärtan inte går över dör jag; Med den smärtan jag har kommer jag aldrig kunna leva eller arbeta som förut”).

Den som vill lära sig mer om tankarnas kraft bör inledningsvis identifiera vilka tankar han eller hon har. Att skriva ner sina tankar eller fråga sina närmaste om hur de uppfattar att jag tänker och agerar är några sätt att göra detta.



Missuppfattningar om ryggbesvär

Det är normalt att ha ryggbesvär. De flesta människor får besvär någon gång. Vanligtvis avtar besvären inom några dagar upp till några veckor. Dock är det vanligt att besvären återkommer senare. De allra flesta kan fortsätta eller snabbt återgå till sina vanliga aktiviteter även om en del av smärtan finns kvar.

Trots all kunskap om ryggbesvär lever några missuppfattningar kvar. De mest vanliga är:

Missuppfattningar	Fakta
<i>Detta är allvarligt!</i>	Ryggbesvär beror mycket sällan på någon allvarlig sjukdom. Det vanliga är att smärtan kommer från mjukdelar som muskler, senor och ledband. Det kan göra mycket ont, men det är inte farligt.
<i>Värken beror på utsliten disk</i>	Ryggen förändras med åldern och redan i slutet av tonåren börjar detta förlopp. Det gäller alla; såväl de med som utan besvär. Dessa förändringar påverkar varken ryggens styrka eller stabilitet. Besvären beror i regel inte på diskdegeneration eller förslitningar.
<i>Värken beror på diskbräck</i>	Förekomst av diskbräck är ca 20-30% hos unga vuxna, ca 50% hos medelålders och upp till 70-75% hos äldre över 65 år. Många har alltså diskbräck trots att de inte upplever någon smärta. Det betyder att diskbräck inte behöver ge symptom och oftast läker naturligt.
<i>Värken beror på att en nerv sitter i kläm</i>	Även om nerverna kan vara irriterade, och därmed ge smärta och utstrålning, sitter de mycket sällan i kläm. Även vid mindre vävnadsskador uppkommer det en inflammation och det frigör biokemiska substanser som har kraftigt irriterande verkan på nerverna och man får smärta.

Missuppfattningar	Fakta
<i>Något måste vara sönder</i>	Ryggen kan värka utan att något är sönder eller har gått av. Smärta är inte samma sak som skada. Ryggen är en otroligt stark och stabil konstruktion som är svår att skada.
<i>Det är bäst att vila tills värken gått över</i>	Det är bra att vara aktiv. Rörelser minskar svullnaden, ökar blodcirkulationen och optimerar biologiska förhållandena i vävnaden och påskyndar läkning. Vila har visat sig hämma tillfrisknandet genom att du tappar kondition, muskelmassan minskar och blodcirkulationen försämras. Dessutom kan vila få dig att tappa tilltron till din egen förmåga att vara aktiv och handskas med dina besvär. Även om olika aktiviteter ibland kan öka smärtan tillfälligtvis är det bra för ryggen både på kort och lång sikt om du rör på dig.
<i>Värken skall styra det jag gör</i>	Det finns många saker som du kan göra för att hantera smärtan. Även om smärtan är obehaglig är det du själv som bestämmer hur mycket det ska få påverka ditt vardagsliv. De som aktivt hanterar smärtan t.ex. genom att upprätthålla sina sociala kontakter och fritidsaktiviteter upplever mer kontroll och mindre besvär.
<i>Jag bör inte ta värktabletter</i>	I början av en smärtperiod kan smärtlindrande mediciner hjälpa dig att vara aktiv och därmed bemästra dina besvär på ett effektivt sätt. Vanliga smärtstillande mediciner lindrar oftast tillfälliga ryggbesvär.

Sjukskrivning

En viktig sak för dig att veta är att sjukskrivning där du är helt borta från arbetet längre än ett par veckor inte är bra. Med den kunskap vi har i dag vet vi att sjukskrivning inte i sig är någon behandling utan att det är något som man så långt som möjligt skall undvika. Lång sjukfrånvaro riskerar att försvåra möjligheten att komma tillbaka i arbete.

Du kan lindra din smärta

Det finns flera saker du kan göra för att lindra din smärta och underlätta för dig att vara aktiv.

Smärtstillande mediciner

Tabletter innehållande salicylsyra (Magneeryl, Treo) eller inflammationshämmande Ibuprofen, Naprosyn, Diklofenak i kombination med Alvedon kan tillfälligt lindra besvären. Smärtmedicin skall tas under en eller två dagar. Ibland kan du behöva ta dem upp till ett par veckor. Apoteket kan råda dig om lämplig dos samt eventuella biverkningar.

Ta tabletterna regelbundet 2 eller 3 gånger per dag. Vänta inte tills smärtan har tagit överhanden innan du tar en ny tablett.

Manuell terapi

Manipulation kan lindra besvären och minska din värk. Du kan t ex gå till en legitimerad sjukgymnast eller kiropraktor för att få denna behandling.

Akupunktur

Akupunktur kan lindra besvären och minska din värk. Du kan gå till en utbildad akupunktör för att få behandling. Den huvudsakliga effekten är att det lindrar din värk så att du lättare kan hålla dig igång.

Massage

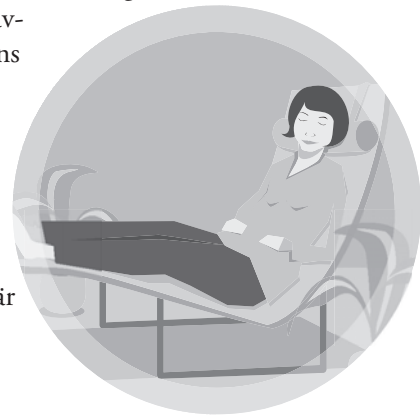
Massage kan lindra besvären. Du kan gå till en utbildad massör för att få behandling. Du och din familj kan också hjälpas åt genom att ge varandra lätt massage. Beröring känns oftast skönt och kan minska besvären temporärt. Vill du lära dig mer finns det kurser och böcker om massage.

Avslappning

Eftersom besvären ofta orsakar en högre muskelspänning och också ökar din stress, kan avslappning minska besvären och hjälpa dig att må bättre. Avslappning kan även användas för att underlätta för dig att vara aktiv.

Instruktionsband för avslappningsövningar finns att köpa i bokhandel och på apotek.

Avslappningsträning ges även av vissa sjukgymnaster och psykologer. Det finns även kurser där man lär ut avslappning.



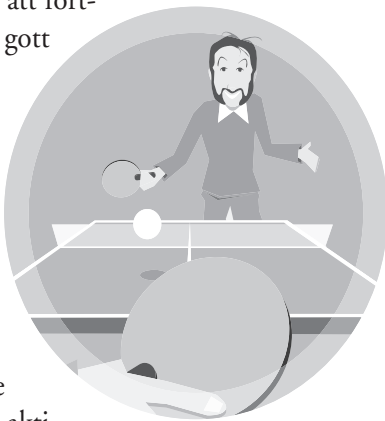
Att vara aktiv är bra för ryggen

Att hålla dig igång är det bästa du kan göra för att hantera dina besvär. Det är viktigt att fortsätta med vardagsaktiviteter så gott det går t.ex. att gå till jobbet, leka med barnen eller handla mat. Smärtan kan göra att du tillfälligt måste dra ner på aktiviteterna. Det är dock viktigt att komma igång så fort som möjligt.

Även om rörelser ibland kan öka smärtan tillfälligtvis har de många positiva effekter. Fysisk aktivitet:

- Stärker muskler och skelett
- Ökar blodförrjning som i sin tur påskyndar läkning
- Mjukar upp kroppen
- Ökar rörligheten
- Förbättrar konditionen
- Bidrar till välmående/förbättrar humöret
- Drar uppmärksamhet ifrån smärtan

Den nyaste kunskapen ger tydliga besked om att för att förbättra dina besvär behöver du regelbunden fysisk träning. En individuellt anpassad träning som innefattar stretching och styrka är en effektiv träning. Exempel på sådan träning är motionsgymnastik, styrketräning med eller utan maskiner och yoga. Det har också visat sig att det är enklare att vidmakthålla och genomföra träningen



när man får stöd av träningsledare.

För att komma igång, börja med vardagsaktiviteter. Det hjälper dig att återuppta sådant som är viktigt för dig. Öka aktiviteterna gradvis. Börja med det du klarar av och öka därefter nivån lite i taget. En vanlig fälla när man dragit ner väsentligt på aktiviteterna under en tid är att man börjar göra allt på en gång. Det är bättre att börja på en låg nivå och sedan öka den gradvis.

Gör träning och andra aktiviteter regelbundet. Det är bättre att göra lite än att inte göra något alls. Välj en aktivitet som du trivs med. Olika personer är intresserade av olika aktiviteter. Huvudsaken är att du gör något som förbättrar din fysiska kapacitet. Våga prova dig fram.

En gradvis ökande och regelbunden aktivitet gör din rygg bättre.

Tankar

Positiva tankar hjälper kroppen att slappna av och bidrar till att du mår bättre. När vi har ont är det mycket vanligt att våra tankar förstörar upp problemet och leder uppmärksamheten till smärtan.

Våga utmana dina tankar! Identifiera tankar som påverkar dig negativt. Exempel på sådana tankar kan vara: "Det spelar ingen roll vad jag gör jag har alltid lika ont..."

För att lära dig hur du tänker och hur det påverkar dig kan du ställa dig två viktiga frågor:

En gradvis ökande och regelbunden aktivitet gör din rygg bättre



- Är dessa tankar 100 % korrekta?
- Om jag tänker på ett annat sätt, vilken följd skulle det få?

Tänk igenom de senaste dagarna och finn situationer när du mådde bättre.

Tänk om - Börja att fokusera dina tankar på att det även finns stunder när du mår bra. Arbeta på att utöka de stunderna genom att söka upp de situationer som gör att du mår bra. En sådan situation kan exempelvis vara när du gör något roligt med vänner eller läser en spännande bok.



Sist du hade en bra stund vad gjorde du då?

Ibland kan man vara orolig för att det är något allvarligt fel med ryggen. Man kan då få behov av att söka läkare.

Vad kan läkaren göra?

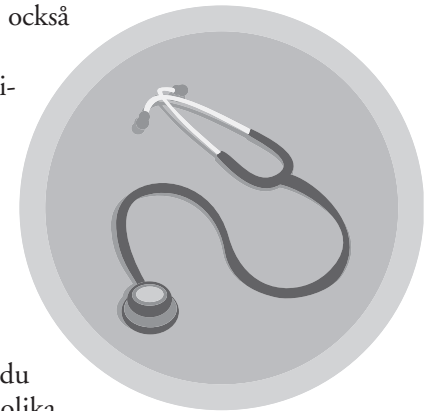
Du kan förvänta dig att en läkare kan utreda och försäkra dig om att du inte har någon allvarlig sjukdom. Läkaren kan också ge dig råd om smärtstillande mediciner och vid behov skriva ut receptbelagda tabletter. Tyvärr kan i regel inte läkaren bota dina ryggbesvär.

Ryggsmärtor beror mycket sällan på någon allvarlig sjukdom. Även om du kan vårda dig själv till stor del, finns det några tillfällen när du bör söka läkare. Röntgen av olika slag är oftast helt onödigt att genomföra då vanliga ryggbesvär utan andra symtom sällan beror på någon specifik sjukdom eller skada.

Om du har svåra smärtor som förvärras efter flera veckor istället för att avta så ska du söka läkare. Du måste även söka läkare om du sedan ryggbesvären uppkom:

- har svårt att kissa eller att kontrollera urinen
- inte har någon känsel runt ändtarmen eller könsorganen
- har domningar eller stickningar eller känner svaghet i ena eller båda benen

Dessa symtom är dock mycket ovanliga.



Kom ihåg att ryggsmärtor sällan beror på någon allvarlig sjukdom!



Ditt arbete kan hjälpa dig att må bättre

En vanlig konsekvens av ryggbesvär är svårigheter att utföra vissa arbetsmoment. Det kan kännas som att besvären måste försvinna helt innan det är möjligt att arbeta igen. Även om det ibland är svårt att jobba som vanligt är det inte farligt att arbeta trots ryggbesvär.



I regel är det bättre på lång sikt att fortsätta att gå till arbetet. Det kan dock vara bra att anpassa arbetsuppgifterna under den besvärligaste perioden.

Genom arbetet håller du dig igång både fysiskt och socialt. En anpassning

av arbetsuppgifterna under den

besvärligaste perioden kan ibland göra det lättare för dig. Prata med din arbetsledare och tala om vilka arbetsmoment som du upplever är svåra att utföra.

Om du har mycket tunga lyft eller arbetsställningar där du arbetar mycket i böjda och vridna ställningar kan det vara viktigt att du tillsammans med din arbetsledare eller företagshälsovård går igenom vad som kan göras för att förbättra din fysiska arbetsmiljö.

Om du är sjukskriven är det viktigt att återgå till arbetet så snart som möjligt. Vid en längre tids sjukskrivning ökar risken för att du tappar kontakten med arbetsplatsen och går miste om viktig information.

I värsta fall kan det upplevas som att du inte längre har någon funktion att fylla på din arbetsplats. Hör därför av dig regelbundet till dina arbetskamrater och din arbetsledare. Planera för att gradvis gå tillbaka till dina vanliga arbetsuppgifter.

Med den nyaste kunskapen vet vi att ju längre sjukfrånvaro desto svårare att komma tillbaka i arbete.

Att arbeta deltid eller med anpassade arbetsuppgifter kan vara ett bra alternativ under en period. Du kan gå tillbaka till jobbet även om du fortfarande har en del ont i ryggen. Du behöver inte vänta tills du är helt symtomfri innan du återgår till arbetet. Du kan börja arbeta och trappa upp arbetsintensiteten allt eftersom besvären tillåter det. Om du inte trivs på arbetet eller har problem med arbetskamrater eller chefer är det viktigt att du kommer tillrätta med dessa saker. Behöver du hjälp kan du t ex vända dig till din företagshälsovård.

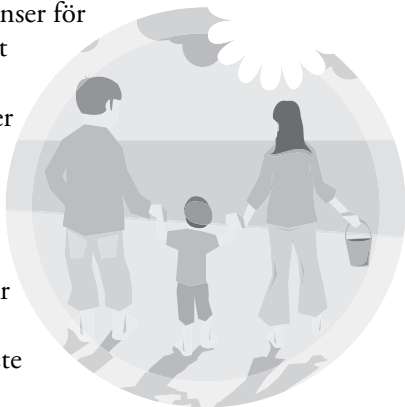


- **Det bästa på lång sikt är att fortsätta arbeta även om du har ont**
- **Anpassa arbetsuppgifterna om det behövs**

OM DU ÄR SJUKSKRIVEN:

- **Håll kontakten med din arbetsplats**
- **Prata med din arbetsledare och planera när du skall börja arbeta igen.**
- **Trappa upp din arbetstid gradvis**

Ryggbesvär kan även få konsekvenser för familj och fritidsliv. Det är viktigt att du fortsätter att umgås med vänner och familj. På så sätt håller du dig igång och det gör att du tänker mindre på smärtan och behåller en bättre livskvalitet. Det är viktigt att både du och dina närmaste inser att värkbesvär inte bara påverkar den som har besvär utan även de i den närmaste omgivningen.



Att träffa vänner, bekanta och umgås med familjen är en viktig del av livet. Undviker du sociala kontakter får värken en alldeles för stor del i ditt liv. Det är även viktigt för din familj och dina vänner att du deltar i det sociala umgänget. Det sociala livet ger en bra balans och kan vara stimulerande. Således ökar möjligheten att må bättre.

Det är viktigt att du vidmakthåller dina vardagsaktiviteter så mycket som möjligt. Fortsätt med de fritidsaktiviteter du trivs med. Liksom med arbetet kan det ibland vara nödvändigt att tillfälligt dra ner på fritidsaktiviteterna. Det gäller då att gradvis öka aktivitetsnivån. Det bidrar till att öka ditt välmående och är en naturlig form av avkoppling och motion.

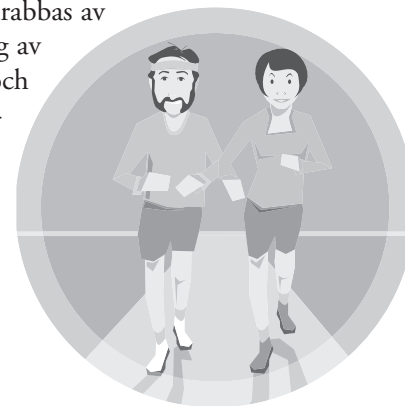
Du har större chans att bevara din rygg frisk om du motionerar och håller dig i trim även när du återhämtat dig från ryggsmärtorna. Att hålla kroppen i trim kan förhindra att du får ryggbesvär igen.

Promenera, cykla eller simma är enkla bra aktiviteter, men du behöver också träna styrka och rörlighet/stretching för att få maximal effekt. Hitta en träningsform som passar just dig så underlättar det för dig att hålla igång.

Nyckeln till framgångsrikt motionerande:

- Avsätta lite tid varje dag
- Gör något du tycker är roligt
- Håll igång regelbundet

Om du åter skulle drabbas av ryggvärk, använd dig av samma färdigheter och metoder för att hantera smärta igen.



Kom ihåg

- Nästan alla människor drabbas någon gång i livet av ryggsmärta, men det är i de allra flesta fall helt ofarligt om än obekvämt.
- Det är viktigt att du är fysiskt aktiv och motionerar regelbundet flera gånger i veckan
- Att du bäst hanterar dina besvär genom att fortsätta med dina vardagsaktiviteter som att arbeta, syssla med fritidsaktiviteter och att umgås med vänner och familj.
- Dina tankar om ryggbesvär påverkar dig och hur det går i framtiden. Du kan påverka din smärta och må bättre.
- Det går att lindra smärtan. Under en kortare period kan du ta smärtlindrande tabletter för att hålla dig aktiv. Andra sätt kan vara fysisk aktivitet "hålla igång", manipulation (kiropraktor) eller akupunktur.
- Stanna kvar i arbete eller gå tillbaka så snart som möjligt, även om du fortfarande har ont i ryggen. Ju längre du stannar borta från jobbet desto troligare är det att dina problem blir långvariga.
- Tala med din närmaste chef om tillfällig anpassning av dina arbetsuppgifter så att du kan fortsätta att arbeta eller komma tillbaka snabbare.

Sist men inte minst kom ihåg:

Det är normalt att någon gång i livet få ryggont och det viktigaste är att du fortsätter med dina vardagsaktiviteter så mycket som möjligt.

