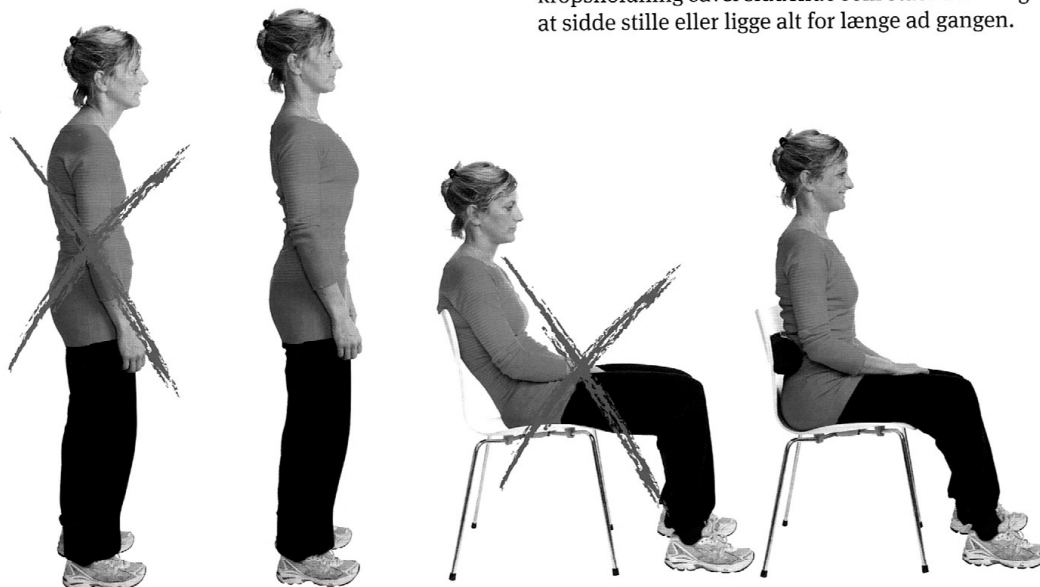


Øvelser ved rygsmerter

Ondt i ryggen oplever 75% af befolkningen på et eller andet tidspunkt. Langt de fleste oplever, at symptomerne forsvinder i løbet af 1-3 uger. Selv om du har ondt i ryggen, bør du være så aktiv som muligt for at mindske risikoen for langvarige rygproblemer. Ryggen har godt af at blive brugt. Det er en god ide at tage smertestillende medicin i den værste periode. Den smertestillende medicin kan hjælpe dig med at være aktiv, så du kan holde din ryg i gang. Især muskulaturen har en tendens til at blive alt for spændt, hvis du ikke er aktiv. Smerterne er ikke så alvorlige, som du måske tror.

Regelmæssig fysisk aktivitet er afgørende for at modvirke rygproblemer. Daglig motion evt. i form af en gåtur på 30 minutter er vigtigt. Du kan i øvrigt formindske risikoen yderligere ved at dyrke styrketræning eller gymnastik 2 gange om ugen.

Rygsmerter kan skyldes som oftest en dårlig holdning. Hvis man synker sammen enten siddende eller stående, belaster man ryggen på en negativ måde. Du kan selv påvirke helingsprocessen i ryggen ved at sørge for, at du har den rigtige kropsholdning såvel siddende som stående. Undgå at sidde stille eller ligge alt for længe ad gangen.



Ved akut smerte

Før du påbegynder øvelserne, skal du lægge mærke til følgende: Hvor ondt har du? Hvor sidder smerten? Dette er meget vigtigt for at kunne følge behandlingens effekt. Effekten af øvelserne og smertelindringen kan forventes inden for 2 timer til 2 dage. Undgå at bøje dig fremover de første 3-4 dage.

Hvis smerterne bliver værre, eller effekten udebliver, søg da professionel hjælp hos læge eller fysioterapeut.

Inden du begynder med "akutøvelserne" på bagsiden, er det vigtigt, at du er klar over følgende:

De første 2-3 "bagudbøjninger" kan være smertefulde, men du bør alligevel udføre det anbefalede antal øvelser. Hvis smerten aftager og forskyder sig opad mod ryggen, er det et godt tegn. Det er ganske normalt og helt ufarligt. Øvelserne kan forværre smerten i ryggen, men må ikke give flere smerter ned i benene. Følg øvelserne bagpå nøje med hensyn til antal/gange per dag ved hver øvelse. Udfør øvelserne på et tyndt underlag på gulvet.

ØVELSER VED AKUTTE SMERTER

Øvelserne udføres hver anden time den første dag. Fortsæt derefter 6-8 gange om dagen i 3-4 dage.

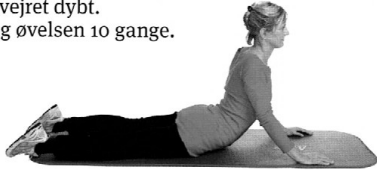
1. Start med at ligge på maven i nogle minutter. Slap af i hele kroppen, specielt i ryggen. Hvis det er for smertefuldt, bør du hvile en dag i sengen og starte dagen efter. Prøv også at lægge en pude under maven hvis du synes det gør for ondt.



2. Løft dig forsigtigt op med albuerne som støtte under dig, og hvil dig i stillingen i 1-2 minutter. Træk vejret dybt.



3. Placér hænderne ud for skuldrene og løft dig i strakte arme bagover så langt tilbage, som smerten tillader (hvis denne øvelse er for svær kan du prøve øvelse nr. 4 i stedet for). Det er vigtigt, at du slapper af i ryg, bækken, hofter og lår. "Hvil" i denne position i 1-2 sekunder, eller længere, hvis det føles behageligt. Træk vejret dybt. Gentag øvelsen 10 gange.



4. Hvis øvelse nr. 3 føles for svær, kan du ligge med albuerne som støtte under dig, og bøje begge benene med hælene op mod låret. Gentag øvelsen 10 gange. Dette bløder ryggen op og forbereder dig til at gennemføre øvelse nr. 3.



HVILESTILLINGER

Hvis du har behov for hvile, find da en behagelig smertefri stilling. Anvend gerne et sammenrullet håndklæde som støtte for lænden. Det kan yderligere lindre at bruge enten en varmedunk eller "kølepakke" under lænden, da det får muskulaturen til at slappe

af. Prøv dig frem med, hvad du synes lindrer mest. Senere, når du forhåbentlig har fået det rigtig godt, kommer det svære, nemlig at fortsætte med øvelserne og eventuelt begynde med nogle egentlige styrketræningsøvelser.



NÅR DU HAR FÅET DET BEDRE

Stræk højre arm og venstre ben, så langt du kan. Skift så til venstre arm og højre ben. Øvelserne må ikke forstærke smerten i ryggen eller give smerte ned i benene. Hvis du har knæproblemer, skal du lægge en pude under knæet. Kik ned i gulvet for at skåne nakken. Start med at lave øvelserne 10 gange – og gentag. Herefter øges antallet af øvelserne gradvist til 20 gange.

Lig på ryggen med bøjede ben. Gyng benene fra side til side med samlede knæ. Gør gradvist bevægelsen større. Start med at lave øvelserne 10 gange – og gentag. Herefter øges antallet af øvelserne gradvist til 20 gange.



Bøj sammen, så højre arm og venstre knæ mødes. Start med at lave øvelserne 10 gange – og gentag. Herefter øges antallet af øvelserne gradvist til 20 gange.

Bækkenløft. Pres først lænden ned i gulvet, løft bagdelen og hold den oppe i et par sekunder. Start med at lave øvelserne 10 gange – og gentag. Herefter øges antallet af øvelserne gradvist til 20 gange.



God fornøjelse med øvelserne og god bedring

Øvelserne er udarbejdet efter McKenzie metoden i samarbejde med fysioterapeut Victoria Persson, Malmø. Brochuren er bearbejdet af speciallæge i reumatologi Arne Nyholm Gam, København