

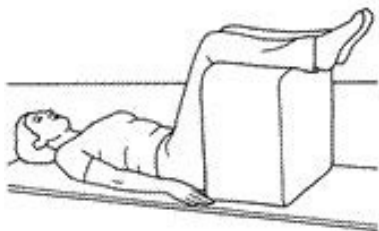


Ryggskott (akut lumbago)

Ryggskott är vanligast i nedre delen av ryggen, ländryggen. Värken kan komma plötsligt med smärtor från muskler, kotleder, diskar och ledband. Ibland strålar värken ned över skinkor och höfter och kallas då ischias. I början får man mer ont av alla rörelser. Vartefter det blir bättre är det bara vissa rörelser som gör ont, till exempel att stå framåtböjd, sitt eller vrida sig.

Om du drabbas av akut lumbago

Vila i liggande ställning de första dagarna om du har mycket on och svårt att röra dig. Långvarig vila gör med skada än nytta.



©PhysioTools Ltd

Viloställning för ryggen: Ligg på rygg. Stöd benen på en pall med höfterna och knäna i rätt vinkel.

Lägg vid behov på värme för smärtlindring. Använd t.ex. en vetekudde.

Undvik tunga lyft och ar försiktig med att vrida kroppen samtidigt som du lyfter något.

Så snart det är möjligt kan du börja försiktigt med att promenera, stavgå, åka skidor, cykla och simma. Det är inte farligt om det gör lite ont.

Övningar

Här är några råd om ergonomi och övningar för att undvika framtida ryggskott och ändryggsbesvär:



©The Saunders Group Inc.

Använd rätt lyfteknik när du ska lyfta tunga saker. Böj på benen i stället för ryggen och håll ryggen rak och lodrät.

- Huvud och bröst hålls upp
- Ryggen lätt svankad
- Håll tyngden nära kroppen
- Fötterna isär och den ena foten framför den andra då du lyfter

Det är viktigt med god rörlighet i ryggen. Dessa övningar hjälper dig med detta:



Ligg på rygg med armarna sträckta åt sidorna, knäna böjda och fötterna i golvet. Rulla båda benen långsamt från sida till sida. Upprepa 10 ggr/sida.

Avsluta genom att dra upp benen över magen och lägga armarna runt dem. Håll ca 10 sekunder.

©PhysioTools Ltd

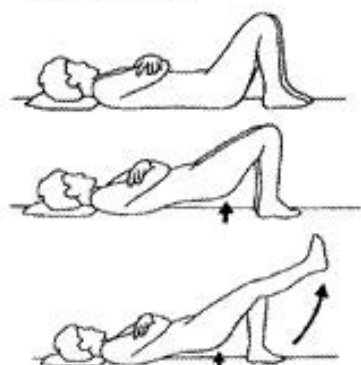
Stärk de djupa bålmusklerna för att ge stöd åt ryggen:



Ligg på rygg med båda benen böjda och fötterna ihop.

Dra in magen och pressa ländryggen mot underlaget. Fortsätt hålla in magen samtidigt som du drar upp ena knät och tryck sedan lätt knät och den motsatta handen mot varandra. Undvik att låta ryggen eller bäckenet ge efter för trycket. Håll denna position med minsta möjliga ansträngning.

©PhysioTools Ltd



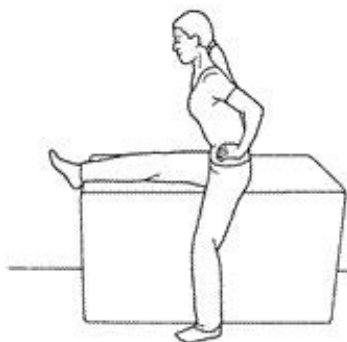
©PhysioTools Ltd

Håll i 5 sekunder. Upprepa 5 gånger. Gör sedan likadant med andra sidan.

Ligg på rygg med benen böjda och fötterna i golvet. Håll händerna utmed sidorna för att hålla balansen.

Dra in magen och knip försiktigt dina stjärtmuskler, så att du håller ryggen platt mot golvet och ditt bäcken i en neutral position. Lyft sedan upp ditt bäcken en liten bit, bara så att du kommer upp från golvet. Känn att du kontrollerar din rygg, och att du inte böjer ryggen eller "kutar" uppåt. Återgå sakta och kontrollerat till utgångsläget.

När du behärskar denna övning sträcker du ena benet rakt när du är i övre läget. Sänk benet och sträck sedan andra benet. Håll bäckenet rakt! Återgå sedan med båda fötter i golvet till grundpositionen.



©PhysioTools Ltd

Personer med ländryggsproblem har ofta strama hamstrings. Stretcha ut baksidan på låret för att underlätta rätt lyftteknik.

Sitt på ett bord eller en säng. Lägg ena benet på sängen med knäet rakt. Håll det andra benet på golvet.

Luta överkroppen framåt tills du känner stretchningen på baksidan av låret och håll ryggen rak. Håll ca 20 sekunder.

Upprepa 2 gånger per ben.

Ta kontakt med en fysioterapeut om du behöver hjälp med övningarna.

Lycka till!