

# Aldrig mere ondt i ryggen

Fire ud af fem danskere ved af bitter erfaring, hvordan det føles at have ondt i ryggen. Hver femte har tilbagevendende ondt, og for hver tiende er rygsmerterne en ofte begrænsende del af hverdagen. Her ser vi lidt på, hvad du kan gøre for at forebygge – og hvad der virker, når skaden er sket.

# Hvad gør du, når det gør ondt?

**Rygsmarter kan skyldes så meget** – f.eks. myoser (triggerpunkter), hekseskud (hold i ryggen), slidgigt (spinalsterose), iskias, diskusprolaps, knoglebrud (osteoporose), graviditet, en infektion, en kræftknode, en nyresygdom – eller måske en depression.

Bag de allerfleste rygsmarter gemmer der sig dog en helt fredelig forklaring.

Går du til lægen, lykkes det ofte ikke at finde en årsag til, at det gør så ondt. F.eks. er der ikke nødvendigvis sammenhæng imellem forandringer i ryggraden og smerter samme sted. Din ryg kan sagtens have taget skade, uden at du får ondt – og du kan sagtens have ondt i ryggen uden at den har taget skade. Eneste undtagelse er iskiasmerter – dvs. smerter, der løber fra ryggen og ud i benet. Iskiasmerter skyldes meget ofte en slidt diskus (diskusserne er de runde svampede bruskplader, der ligger som stødpuder imellem ryghvirvlerne). Også spinalstenose, som er betegnelsen for aldersbetingede indsnævringer i ryggraden, kan give smerter ned i benene. I nogle tilfælde kan sådanne smerter fjernes med en operation.

Men ellers famler videnskaben stort set i blinde, når det gælder årsagen til rygsmarter.

Når lægerne er forvirrede, skyldes det måske nye undersøgelser, som peger på, at også psykiske belastninger – stress, angst og depression – kan medføre spændinger, som "sætter sig" som smerter i ryggen.

At fysisk belastning sjældent er årsag til ondt i ryggen er efterhånden også et videnskabeligt faktum. Mangel på motion er meget ofte den enkle, men ilde hørte forklaring på, at ryggen værker, er forskerne enige om.

## Lægen vil sige...

– at er smerterne meget stærke, bliver de værre, føler du dig syg, har du været ude for en ulykke eller kan du ikke mærke, når du skal tisse – ja, så skal du komme med det samme. Men ellers skal du se tiden an nogle uger. De fleste rygsmarter går nemlig over af sig selv.

Gør de ikke det, skal du have taget blod- og urinprøver for at sikre sig, at der ikke er tale om noget alvorligt. Måske skal du også scannes og/eller røntgenfotograferes.

Er alt tilsyneladende i orden, vil du få råd om, hvordan du kan forebygge og lindre smerterne med hhv. livsstilsændringer og medicin – og måske blive henvist til fysioterapi/rygskole.

Hjælper ingenting, kan der i nogle tilfælde blive tale om operation.

## Det hjælper helt sikkert

**At leve og arbejde som du plejer** – og bevæge dig så meget som overhovedet muligt.

**Smertelindrende medicin.**

**Kognitiv smerteterapi** – dvs. psykoterapi, hvor du lærer på forskellig vis at håndtere dine smerter.

## Det hjælper nogle

**Alexanderteknik** er en terapiform, der går ud på at øge din kropsbevidsthed og forståelse for, hvordan et afbalanceret og koordineret bevægelsesmønster kan mindske dine smerter.

**Feldenkrais-metoden** lærer dig at bevæge kroppen naturligt og velkoordineret, så stress og spændinger opløses, og du ikke længere gør det, der gør ondt.

**McKenzie-metoden** består af enkle daglige øvelser, som forbedrer din kropsholdning og kompenserer for den belastning, ledene og musklerne udsættes for – især hvis du sidder meget.

**NSA** (Network Spinal Analysis) er en kiropraktisk metode, der går ud på at forbedre

## Sådan forebygger du

**Dyrk motion** – gå, løb, svøm og dyrk yoga, pilates eller tai-chi.

Husk at **rette ryggen**, både når du sidder, står og går – forestil dig, at nogen trækker dig opad i håret.

Har du stilesiddende arbejde, så **rejs dig ofte** og gå lidt rundt.

**Løft rigtigt**, dvs. ved at bøje i knæene frem for i ryggen.

**Anskaf dig hjælpemidler** – f.eks. rygstøtter og specialudformede såler, puder og madrasser.

Køb dine **bh'er i en specialforretning**, hvor du kan få ordentlig vejledning mht. størrelse, og hvilke modeller der bedst aflaster din ryg.

**Sid ergonomisk rigtigt**. Vælg en stol, som tvinger dig til at bevæge dig, mens du sidder – og et hæve/sænkebord, som gør, at du kan arbejde både siddende og stående.

**Rygskole** – et program, hvor du lærer, hvordan du skal aflaste, beskytte og styrke din ryg. Rygskoler findes både på sygehuse og fysioterapi-klinikker.

**Fysisk træning** – rygøvelser (se øvelserne de næste sider) eller f.eks. yoga eller pilates – kombineret med **smertelindrende vaner i hverdagen**.

kommunikationen mellem kroppen og nervesystemet. Præcise tryk på ryggraden skal få hjernen til at "opfinde" nye smertelindrende strategier.

**Revolving** (myofascial behandling) er en særlig massageform, som genopretter kroppens balance og naturlige bevægelsesmønster ved at lindre spændingerne ikke bare i musklerne, men også i de hinder, som omgiver musklerne.

**TENS** (Transkutan Elektrisk Nerve Stimulation) er betegnelsen for et særligt apparat, som – via elektroder anbragt på enten det smertende sted eller relevante akupunkturpunkter og en svag elektrisk strøm – stimulerer nervesystemet.

# Ryg i topform

Få en stærk og velfungerende ryg med øvelser, der bevæger, styrker og strækker. Ryggen skal naturligvis også have et afspændende hvil, og din daglige rygpleje består også i at bevare ryggens naturlige krumninger og svaj, når du sidder, står eller går. Mange rygsmerter opstår nemlig af det daglige slid fra dårlig holdning eller belastende og akavede (arbejds)stillinger.

AF PSYKOMOTORISK TERAPEUT EA SUZANNE AKASHA FOTO: LISBETH HOLTEN REGI: WORKOUTSHOP.DK MAKEUP: ANNETTE COLLIN  
MODEL: LENE PIA HANSEN



## Varm op

Varm op med løse armsving. Stå på gulvet med plads omkring dig. Sænk skuldrene og ryst hænderne, giv efter i kæber, skuldre og hænder. Sving så armene løst om kroppen. Lad hele kroppen blive involveret i bevægelsen, så du drejer ryggen fra side til side. Løft højre hæl, når armene svinger til venstre, og du ser over venstre skulder. Bliv ved i 30 sekunder, eller til ryggen føles varm.



## Stående

Stil dig med en lille afstand mellem fødderne og lige meget vægt på hver fod. Læg hænderne på ballerne, så albuerne peger ud til siderne. Sænk skuldrene, og løft hoved og bryst – uden at svaje i lænden – og træk navlen indad. Saml albuerne bag kroppen, og før dem til udgangsstillingen igen. Gentag 8 til 16 gange.



## Siddende

Sæt dig på kanten af en stol. Benene er spredte, fødsålerne i gulvet, underbenene lodrette, så knæene står over anklerne. Rank kroppen, knejs med nakken, og spænd kropskorsettet. Sæt fingerspidserne bag ørerne, og lad albuerne pege lige ud til siderne. Fald fremover med en lang ryg, mens du puster ud. På indåndingen løfter du overkroppen tilbage til udgangsstillingen. Lad bevægelserne være rolige og kontrollerede. Gentag 8 til 16 gange.



## Liggende

Læg dig på maven på træningsmåtten eller tæppe. Benene er let spredte, og hælene vender mod hinanden. Læg armene i gulvet ud til siderne i skulderhøjde med håndfladerne nedad. Lad panden hvile i gulvet. Træk skulderbladene ned ad ryggen, og spænd mave og bækkenbund let. Løft overkrop, ben og arme fra gulvet. Før armene ned over enden, så

de mødes, og derfra fører du de strakte arme i en halvcirkel op over hovedet, så de mødes. Gør tre til fire halvcirkler, før du holder en lille pause. Gør øvelsen i alt 4 til 6 gange. Har du en stærk og velfungerende ryg, kan du tage en håndvægt på op til et kilo i højre hånd og lade den skifte fra hånd til hånd, når hænderne mødes på rundturen.



## Hvil og afspænd

Kom tilbage til stillingen på alle fire. Ryggen bevarer sine krumninger og svaj med hovedet i forlængelse af rygsøjlen. Skub nu enden tilbage, så den hviler på hælene. Lad hovedet hænge afspændt, eller lad panden hvile i underlaget. Lig et øjeblik i stillingen, og træk vejret ud til de forskellige områder af ryggen. Også ned til

lændestykkerne. Læg derefter højre hånd på venstre hånd, så du mærker et let stræk i lænden. Hvil i stillingen, og træk vejret ned til lænden. Før højre hånd tilbage til udgangsstillingen, og læg nu venstre hånd over højre hånd. Hvil i stillingen, og træk vejret ned til lænden. Kom roligt ud af stillingen.



## På alle fire

Stå på alle fire med knæ under hofter og hænder under skuldrene. Fingrene peger fremad, og der er luft mellem. Træk skulderbladene ned mod baglommerne. Find ind i en neutral stilling, hvor hovedet er i forlængelse af ryggen, og du bevarer et lille lændesvaj. Krum ryggen, så du trækker halen ind mellem benene og fører hovedet ned mellem overarmene. Svaj derefter, så du stritter med enden, svajer i ryggen og ser op. Gentag øvelsen 8 til 16 gange.

Har du dårlige knæ, kan du gøre den første del af øvelsen, hvor du svajer og krummer, stående med hænderne på lårene. Kom ned i en knæbøjning, som om du sidder på en høj stol.