



# Forstå dine smerter i lænden



# Værd at vide om rygsmarter

## Hvad er årsagen til mine rygsmarter?

De fleste almindelige rygsmarter kaldes uspecifikke, da man ikke kan finde ét specifikt sted, som smerterne stammer fra. Muskler og led er mulige smertekilder, og ofte er mere end én struktur involveret.

Alvorlige årsager til lændesmerter er meget sjældne (mindre end 1 ud af 100).

Disse alvorlige årsager er normalt meget karakteristiske, og din læge/kiropraktor/fysioterapeut vil lytte til din historie og lave en grundig undersøgelse for at udelukke dem.

## Jeg har stærke smerter – betyder det, at der er en alvorlig skade?

**Nej, forskning viser, at stærke smerter ikke er ensbetydende med, at man har en alvorlig skade.**

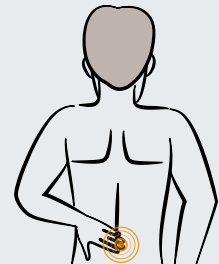
Nogle mennesker oplever at få meget ondt. Det betyder ikke nødvendigvis, at noget er gået i stykker.

Flere faktorer kan påvirke dine smerter, bl.a. dit humør og stressniveau, din søvnkvalitet og dit aktivitetsniveau.

## Hvem får almindelige rygsmarter?

**De fleste.**

Fire ud af fem personer får rygsmarter på et tidspunkt i deres liv. Halvdelen oplever det flere gange i livet. **Det er almindeligt at få tilbagevendende perioder med rygsmarter. Det betyder ikke, at man har mere grund til bekymring.**



## HVAD ER ALMINDELIGE RYGSMERTER?

Rygsmarter, hvor der ikke er tegn på en alvorlig sygdom.

Smerterne kan være milde eller stærke, men bliver typisk bedre i løbet af et par uger.

Der kan også være smerter ned i benene. Efterhånden som rygsmarterne aftager, aftager bensmerterne som regel også.

# Hvad kan jeg selv gøre for at lindre mine rygsmarter?

SE VIDEO HER



Det bedste, du kan gøre, er at forblive så **fysisk aktiv** som muligt.

## Hvordan vil fysisk aktivitet lindre mine rygsmarter?

Fysisk aktivitet gør, at ryggen bevarer sin bevægelighed, fleksibilitet og styrke. **Bevægelse er godt for din ryg, selv hvis det umiddelbart medfører let forværring.**

Lang tids fysisk inaktivitet eller meget hvile kan forlænge den periode, du har smerter.

## Hvilke aktiviteter kan jeg lave, når jeg har ondt i ryggen?

Enhver øvelse, som du kan lide, kan medvirke til at lindre dine smerter og hjælpe dig i gang med at bevæge dig.

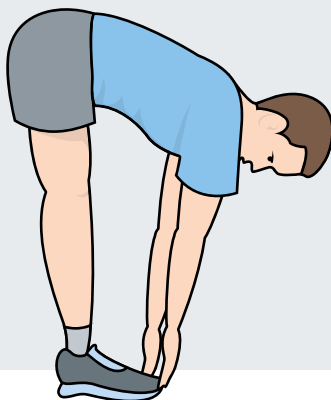
Nogle forslag inkluderer:

- **Let udstrækning eller andre øvelser (f.eks. yoga)**
- Motion som **gang, cykling eller svømning**

Du kan bede din læge/kiropraktor/fysioterapeut om øvelser, hvis du føler dig usikker.

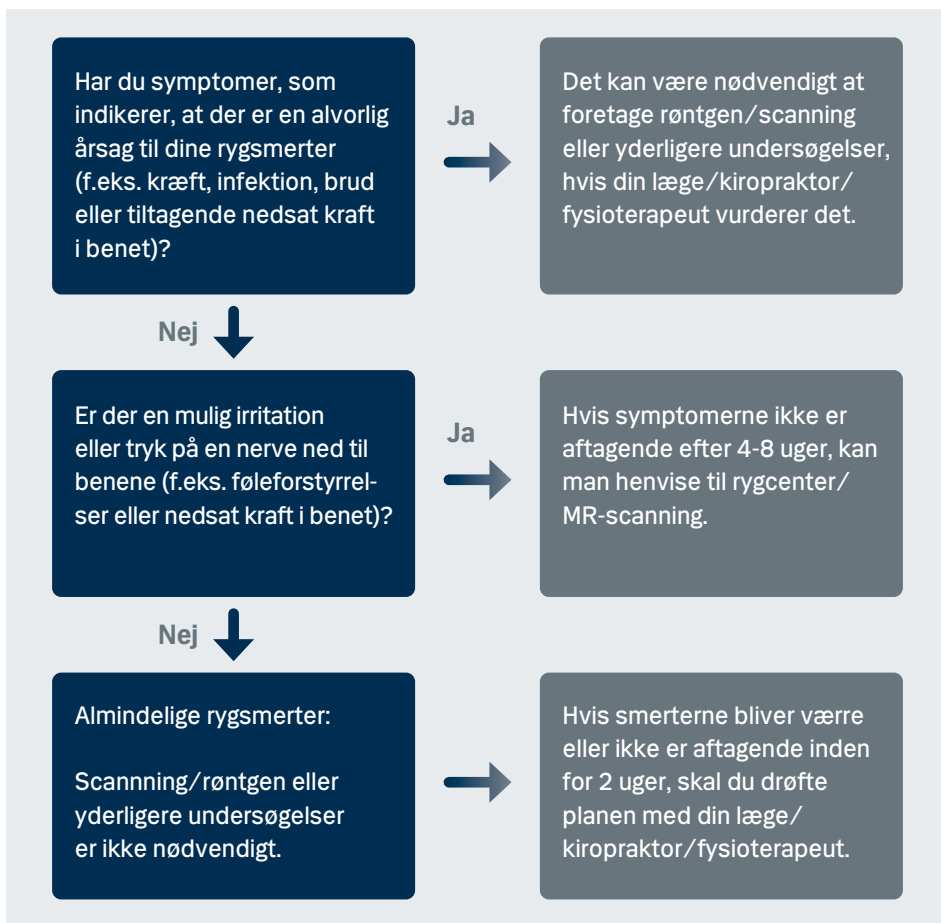
## JEG HAR ONDT I RYGGEN – HVORDAN KAN JEG FORBLIVE FYSISK AKTIV?

- Du har muligvis brug for at tage det stille og roligt i få dage, men **det er vigtigt at du kommer igang med dine normale aktiviteter så hurtigt som muligt.**
- Normale aktiviteter inkluderer dit faste arbejde, husholdning og fritidsaktiviteter.
- Du kan **trygt forblive aktiv – også selvom det medfører en grad af smerte.**
- Smerter ved bevægelse betyder ikke, at du skader din ryg.



# Er det nødvendigt med en MR-scanning eller andre undersøgelser?

Din rygdiagnose stilles oftest på baggrund af en fysisk undersøgelse og din sygehistorie. Vi bruger nogle gange MR-scanning og andre undersøgelser til at undersøge personer med rygsmerter, men man finder sjældent årsagen til smerterne på en scanning. **Her kan du se hvordan din læge/kiropraktor/fysioterapeut typisk vurderer, om det er nødvendigt at MR-scane dig.**



# Hvorfor er MR-scanning oftest ikke nødvendig?

SE VIDEO HER



## Vil en MR-scanning vise, hvad der er årsagen til mine smerter?

Oftest kan årsagen til dine smerter i lænden ikke ses på røntgen, CT- eller MR-scanning.

Uanset om du bliver scannet eller ej, vil **behandlingen** af rygsmerterne i de fleste tilfælde være den samme, og du vil opnå samme **bedring**, uanset om du har været scannet eller ej.

MR-scanning kan blandt andet hjælpe med at finde alvorlige årsager til lændesmerter, men disse er meget sjældne (Mindre end 1 ud af 100). Din læge/kiropraktor/fysioterapeut vil undersøge dig for tegn til alvorlig sygdom.

## Jeg kender mennesker, hvor der blev fundet 'forandringer' på scanning eller røntgen af deres ryg – hvad nu hvis jeg også har disse 'forandringer'?

Forandringer på scanning/røntgenbillede ses hos de fleste og er som regel helt normale. Jo ældre man bliver, jo flere forandringer får man – lige som håret bliver gråt, og huden forandrer sig.

For eksempel har 6 ud af 10 halvtredsårige personer **uden rygsmerter** 'forandringer' på scanning/røntgenbilleder, såsom udposninger på diskusskiver eller aldersforandringer.

Fordi disse forandringer er så almindelige, også hos personer uden smerter, giver scanning sjældent svar på, hvad der er årsagen til smerterne og ændrer ikke den anbefalede behandling.

### HVORFOR BLIVER JEG IKKE SCANNET "BARE FOR EN SIKKERHEDS SKYLD"?

Billeddiagnostik (røntgen, CT- og MR-scanning har nogle risici:

- Stråling (røntgen og CT) kan øge risikoen for kræft. Mindre stråling er bedre.
- Forandringer på røntgen, CT- og MR-scanning kommer med alderen og kan give bekymring selvom de ofte er ubetydelige.
- Det er ikke bevist at røntgen, CT- eller MR-scanning "bare for en sikkerheds skyld", forbedrer behandlingsresultatet.

# Forslag som kan bidrage til at lindre dine smerter og hjælpe til, at du får det bedre

---

## Følgende forslag kan bidrage til at lindre dine smerter og hjælpe til, at du hurtigt får det bedre:

- Tag det roligt den første dag eller to efter smerten er opstået, hvis det er nødvendigt. Kom herefter i gang med dine normale daglige aktiviteter.
- Undgå at være i den samme stilling i længere tid.
- Forsøg dig med let bevægelse såsom gang, cykling, svømning eller udstrækning.



## ER DER ELLERS NOGET, JEG KAN GØRE?

- Når man har ondt, kan det være svært at være positiv. Heldigvis ved vi, at langt de fleste får det betydeligt bedre indenfor få uger. Derfor har du god grund til at være optimistisk. Man kan bl.a. holde sit humør oppe ved at foretage sig ting, man godt kan lide.
- Det er normalt at føle sig bekymret, frustreret eller stresset, når man har meget ondt. Sådanne tanker og følelser kan påvirke din smerteoplevelse negativt. Derfor kan det nogen gange hjælpe dig, hvis du forsøger at kontrollere disse følelser og tanker.
- Overvej at tag skridt i retning mod en sundere livsstil. Det kan muligvis hjælpe dig at gøre noget ved dårlige søvnvaner og rygning.

# Hvornår skal jeg komme tilbage for yderligere rådgivning?

---

Af og til bliver rygsmerterne ikke bedre, eller symptomerne ændrer sig.

## **Kontakt straks din egen læge/vagtlæge, hvis du har nogen af følgende symptomer:**

1. Besvær med at lade vandet eller kontrollere urin eller afføring
2. Følelseløshed omkring endetarms åbningen eller kønsorganer eller i begge ben
3. Tiltagende nedsat kraft i arm eller ben

## **Kontakt din læge/kiropraktor/fysioterapeut, hvis du har nogen af følgende symptomer:**

1. Usikker gang
1. Smerte som bliver værre i stedet for bedre over flere uger
2. Generel følelse af utilpashed som feks. feber eller uforklarligt vægttab



## Patienternes mening er vigtig for os

Har du forslag til forbedringer eller kritik? Vi vil meget gerne have din feedback på folderen.



**Scan QR-koden**  
og hjælp os med at forbedre folderen.

## For sundhedsprofessionelle

Vil du gerne vide mere om folderen og brugen af den?



**Scan QR-koden**  
og se introduktionsvideoen for klinikere.

## Ønsker du at printe folderen?



**Scan QR-koden**  
for en printvenlig version af folderen.

DENNE FOLDER ER UDARBEJDET  
AF REGION SYDDANMARK -  
INSPIRERET AF FOLDEREN:

**Understanding low back pain and whether I need imaging.** Department of Health Professions Faculty of Medicine and Health Sciences. Macquarie University, Sydney, Australien

**Folderen kan rekvireres ved henvendelse til:**  
[kfp.center-for-sundhed@regionh.dk](mailto:kfp.center-for-sundhed@regionh.dk)

**Du bedes oplyse:**  
Navn på folderen (Forstå dine smerter i lænden), antal foldere, klinikkens navn, modtagerens for- og efternavn, adresse, postnummer og by samt telefonnummer.