

Kristiansand/Stavanger

Ondag 9.4.2014

## **Akutt hjelp for ryggen, enkelt forklart**

**I samarbeid med Stavanger Universitetssykehus, avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering, har forfatterne av boka Frisk Rygg utviklet et informasjonsark for pasienter med akutte ryggsmarter.**

Arket inneholder generell informasjon om akutte ryggsmarter, råd om bruk av smertestillende, gode sovestillinger og effektive øvelser for smertelette.

*"Vi vet at fastlegene har det travelt. Målet med dette arket er å ta det viktigste om akutte ryggsmarter ned til et A4-ark,"* sier forfatter Anders Berget. Info-arkene er i denne uka på vei ut til landets fastleger og fysioterapeuter.

Arket kan lastes ned gratis i PDF-format på <http://friskryggbok.no/vondt-i-ryggen/> og forfatterne oppfordrer til å dele det videre. Denne ressursen har også fått plass i Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL) og er tilgjengelig i kategorien "lave ryggsmarter."

Rådene er hentet fra boka Frisk Rygg: En praktisk guide til mindre smerter, sterkere rygg og atletisk holdning. Boka er laget som en hjelp til deg som har vondt i ryggen.

Den ble lansert i september 2013, og har solgt over 4000 eksemplarer. Boka er basert på de internasjonale ryggretningslinjene og øvelsene er basert på kliniske erfaringer.

## BLI KVITT RYGGSMERTENE RASKT OG EFFEKTIVT



Den beste medisinen for å bli kvitt ryggsmertene er å holde deg i aktivitet og å hvile når du trenger det.

Forsøk å beveg deg så mye som mulig innenfor din smertegrense, med f.eks små turer i huset.



Ta smertestillende jevnlig, 3-4 ganger i døgnet, slik at det blir lettere å være i aktivitet.

Vanlig smertestillende som paracetamol eller ibuprofen fungerer bra. Følg anvisningen på pakken og juster etter behov.



85-90% av alle ryggsmertener går over av seg selv i løpet av noen dager/ uker og skyldes mindre hendelser i muskulatur, leddbånd og andre små strukturer i ryggen.

Rundt 10% skyldes prolaps, som er ett midlertidlig press på en nerve i ryggen. Prolaps kan ta uker-måneder før det gir seg, men er ikke farlig i seg selv.

Ryggen vår er svært sterk og tar ikke skade av både en eller flere episoder med ryggsmertener.



Disse øvelsene hjelper deg å løsne opp en stiv og vond rygg. De er designet for å hjelpe deg å lirke ryggen igang slik at du blir raskere smertefri.

Start med å innta en av posisjonene som vist under. Arbeid så med å bevege hoften fra side til side og med å svale/krumme ryggen. Bevegelsene gjøres rolig. Arbeid så lenge som du føler er behagelig.



Øvelsen under kan gjøre underverker om du sliter med å rette deg opp og å få strekt deg ut i hoften.



Se video av denne og alle de andre øvelsene inne på

[www.ryggbok.no/info](http://www.ryggbok.no/info)



Her er to gode sovestillinger når du har vondt i ryggen.

Begge stillingene avlaster ryggen slik du får mindre smerter og sover bedre.



Ryggliggende med en stor pute (gjørne sofapute) under knærne.



Sideliggende med en stor pute mellom beina.



Oppsøk øyeblikkelig hjelp hvis du mister følelsen i underlivet og får problemer med å holde på urin / avføring.

Oppsøk hjelp hvis smertene blir verre eller om du føler deg usikker på hva de skyldes.

Både leger, manuelleterapeuter og kiropraktorer har mulighet til å henvise deg videre for utredning eller å gi sykemeldinger hvis det er nødvendig.

Utarbeidet i samarbeid med Avd. for fysikalsk medisin og rehabilitering ved SUS  
Bilder og øvelser er hentet fra boken *Frisk Rygg* ([www.ryggbok.no](http://www.ryggbok.no))

**HELSE STAVANGER**  
Stavanger universitetssjukehus

Slik er arket som sendes ut til fastleger og fysioterapeuter. [Klikk for å laste det ned!](#)

---

For mer om boka Frisk Rygg se [www.ryggbok.no](http://www.ryggbok.no)

---

*Copyright © 2014 Jungelboken Forlag AS, All rights reserved.*