

Min ryg

Information om rygsmerter - til dig som har været ved lægen med dine rygsmerter

Riis, Allan

Publication date:
2020

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication from Aalborg University](#)

Citation for published version (APA):

Riis, A. (2020). Min ryg: Information om rygsmerter - til dig som har været ved lægen med dine rygsmerter. (1. udg.)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at vbn@aub.aau.dk providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

MIN RYG



INFORMATION OM RYGSMERTER

- til dig som har været ved lægen med dine rygsmerter



OVERSIGT

Min ryg	3
Hvad kan jeg gøre?	5
Find behandlere	8
ØVELSESPROGRAMMER	9
Ingen symptomer i ben eller balder - smerte 0-2	10
Ingen symptomer i ben eller balder - smerte 3-5	12
Ingen symptomer i ben eller balder - smerte 6-10	14
Symptomer mest i højre ben eller balder - smerte 0-2	16
Symptomer mest i højre ben eller balder - smerte 3-5	18
Symptomer mest i højre ben eller balder - smerte 6-10	20
Symptomer mest i venstre ben eller balder - smerte 0-2	22
Symptomer mest i venstre ben eller balder - smerte 3-5	24
Symptomer mest i venstre ben eller balder - smerte 6-10	26
Citater	28
Hvem er vi?	29

Denne folder er målrettet de mange mennesker med normale ryg-smerter (også kaldet uspecifikke rygsmerter).

Folderen findes også i en online version (www.minryg.info)

Man kan have forskellige symptomer

Smerterne i ryggen kan komme fra led og muskler. De kan også komme fra de bruskskiver, der sidder mellem ryghvirvlerne. Bruskskiverne kan sommetider trykke på dine nerver, og det giver smerter, der trækker ned i benet – det kaldes for iskias. Enkelte vil sammen med iskias opleve snurren eller følelsesløshed i benene, og enkelte får besvær med at styre benene.

Selvom du har stærke smerter i ryggen og måske har svært ved at bevæge dig, betyder det sjældent, at du er alvorligt syg eller at noget i din ryg er gået i stykker. Er du usikker på, om du er alvorligt syg, kan du spørge din læge eller en fysioterapeut eller kiropraktor.

Min ryg

De fleste danskere oplever at have eller få ondt i ryggen. Heldigvis er langt de fleste tilfælde af ondt i ryggen ikke farlige og går over efter nogle dage eller uger. Mange vil dog opleve, at smerterne kommer tilbage med mellemrum, og enkelte vil have rygsmerter i lang tid.

Husk at led og muskler i din ryg er meget stærke og kan tåle meget belastning, faktisk bliver ryggen blot endnu stærkere af at blive brugt. Din ryg heler bedst op ved at være mest mulig i normal bevægelse. Derfor er det bedst, hvis du passer din hverdag, som du plejer.

Kvinde over 50 år

"Jeg er ikke meget anderledes end andre. Jo mere ondt jeg har, jo mere motiveret er jeg til at lave noget. Men så er der de dage, hvor jeg ikke har så meget ondt, så får jeg heller ikke rigtig lavet noget. Så det er smerten, som får mig til at gøre noget, men også den, som får mig til ikke at gøre noget."



FAKTA

- ▶ Rygsmerter i lænden udgør en hyppig tilstand, hvis årsag kan være vanskelig at finde.
- ▶ De fleste får akutte eller kroniske smerter i lænden på et eller andet tidspunkt i løbet af livet.
- ▶ Smerter i ryggen er en hyppig årsag til sygefravær.
- ▶ Behandlingen retter sig i dag mere mod at bevæge sig og komme i gang uanset, at der gør ondt.
- ▶ Prognosen er god i de fleste tilfælde.

Mand over 50 år

"Når man hører andre snakke om, hvor ondt de har, så tænker man, at det er sådan noget stationært - det går aldrig over. Men sådan er det altså ikke. De fleste kommer over det. Det kræver at man træner, selv når det ikke gør ondt."

Kvindelig studerende

"Mine rygproblemer påvirker mig ikke så meget mere. Jeg er selvfølgelig træt af smerterne, det er da lidt sørgeligt. Men jeg har efterhånden lært at leve med den her rygsøjle, der bare er træls, og så må jeg ligesom kæmpe med det derfra."

HVAD KAN JEG GØRE?

Hvad kan jeg gøre?

De fleste episoder af rygsmerter går over igen, og din krop har en fantastisk evne til at hele sig selv. Selvom du har stærke smerter i ryggen og måske har svært ved at bevæge dig, betyder det sjældent, at det er alvorligt eller at noget er gået i stykker.

Du har selv en rolle i forhold til at mindske smerter og styrke din ryg generelt. Forskning har vist, at hvis du er fysisk aktiv, og hvis du er sammen med familie og gode venner, får din ryg det bedre. Prøv at gå eller cykle en tur, tag i svømmehallen eller spil bold. Bevæg din ryg og mærk efter, hvad der hjælper den.

Mand under 40 år

"Jeg kører meget i bil. Find en rastepads og kom lidt ud af bilen. Gå lidt rundt om bilen for at forebygge smerterne."



► Man bør **undgå at ligge i sengen**, og hvis det er nødvendigt, skal man undgå at ligge for lang tid i sengen. Maksimum er 1-2 dage i forbindelse med de mest intense smerter. Sengeleje svækker muskulaturen og forsinker helingen.

► Man bør **genoptage sine normale aktiviteter** så tidligt som muligt, selv om det fortsat gør ondt. Smerterne er i denne sammenhæng et tegn på, at man bruger den skadede del af ryggen. Dette er vigtigt for at forhindre, at den bliver helt stiv. Undersøgelser viser tydeligt, at jo tidligere man kommer i aktivitet, jo hurtigere bliver man rask. Man bør forsøge at komme tilbage i arbejdet så snart som muligt, selv om man fortsat har smerter i ryggen.

► **Træning er vigtig**, når de akutte gener er ovre. Træningen bør bestå af en generel træning af konditionen og øvelser for at styrke mave- og rygmuskler. Træningen fører til forbedret blodstrømning i muskler og sener og derved bedre reparationsevne. Selv hos en person med vedvarende ryggener er dette nyttigt. Det tager dog tid og kræver udholdenhed og mod for at komme i gang.

Kvindelig sundhedspersonale

"Hvis jeg både støvsuger og vasker gulvene, så kommer smerterne igen. Man glemmer engang imellem smerterne, når man har det godt og er i gang. Så kommer man til at betale for det hårde bagefter."

Kvinde under 30 år

"Jeg kan mærke, at det bliver bedre, når jeg er aktiv. Min ryg skal styrkes, så det nytter ikke noget at være stillesiddende, for så bliver den bare svagere og svagere."

Mandlig håndværker

"Man skal være bedre til at lytte til sig selv og lytte til, hvad kroppen siger. Man skal gøre noget ved det i stedet for at vente på, at det går væk."

Kvinde

"Jeg har haft ondt i mange år. Det bedste for mig, er at glemme smerterne. Hvis smerterne får lov til at fylde for meget, så kan jeg ikke leve et normalt liv."

Mandlig lastbilchauffør

"Lad være med bare at sætte dig ned og få ondt af dig selv. Det er bedre at være aktiv. Måske tage det stille og roligt i starten. Herefter finder du ud af, hvor højt dit niveau ligger."

Mandlig kontorarbejder

"Brug din sunde fornuft. Lyt til din krop og sørg for at bevæge dig det, du kan. Det nytter ikke noget at ligge på sofaen."

Kvinde

"Jeg går til holdtræning, men de øvelser, der hjælper andre, hjælper ikke altid mig. Det er ens egen opgave at finde ud af, hvilke øvelser der er bedst."



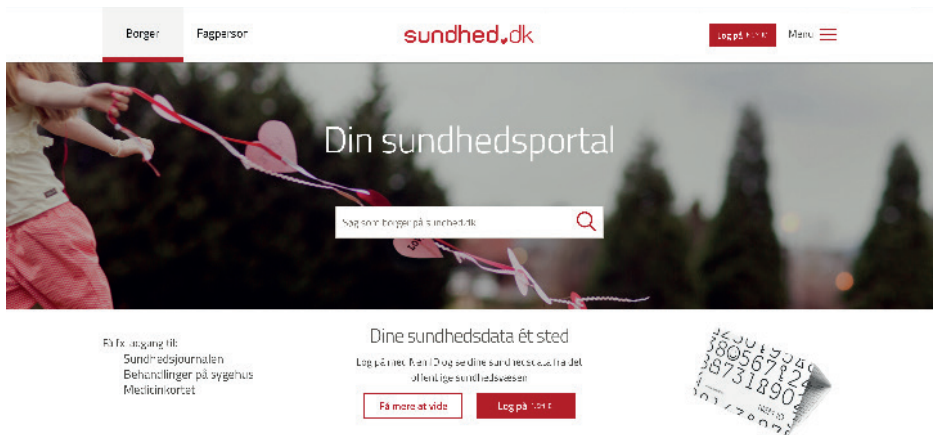


FIND BEHANDLERE

Mennesker er forskellige og har forskellige livsvilkår. Derfor gives der forskellige råd til forskellige mennesker, og for nogle hjælper det at få rådgivning og behandling fra andre faggrupper end lægen.

Da du var ved lægen, kunne det være, I snakkede om, at andre behandlere kunne komme i spil, hvis ikke det bliver bedre. Du er måske endda blevet henvist til en anden behandler.

For at finde en behandler, der passer til netop dig, kan du besøge www.sundhed.dk, der kan guide dig igennem til at finde den rigtige behandler.



MINRYG



Se eventuelt hjemmesiden



Minryg.info

ØVELSERPROGRAMMER

Øvelser

Hvis du foretrækker øvelser, som er helt målrettet dig, kan du snakke med din læge eller en fysioterapeut. Hvis du derimod selv ønsker, at prøve dig frem, så kan du finde vejledning til øvelser nedenfor.

For at kunne guide dig bedst muligt mod øvelser, der kan hjælpe dig, har vi inddelt dem efter dine symptomer.

I øverste række findes øvelsesforslag hvis du har ondt i ryggen uden symptomer i ben og balder (dette gælder de fleste). Nedenunder er der vist øvelsesforslag, hvis du har symptomer ned i højre ben (midterste række) og hvis dine symptomer i ben og balder mest går ned i venstre side (nederste række). Smerter kan inddeles ved at tænke på den som værende fra 0 til 10, hvor 0 er ingen smerter, og 10 er de værst tænkelige smerter. For at få mest ud af øvelserne er det en fordel at vælge øvelser på dit niveau. I første kolonne er der vist øvelsesforslag, hvis dine smerter er lette (0-2), i næste række til medium (3-5) smerter, og i sidste kolonne er der vist øvelser ved kraftige (6-10) smerter.

Når du vælger et program, så tænk på dine symptomer lige nu.

Smerteniveau	(0-2)	(3-5)	(6-10)
Ingen symptomer i ben eller balder	s. 10-11	s. 12-13	s. 14-15
Symptomer mest i højre ben og balder	s. 16-17	s. 18-19	s. 20-21
Symptomer mest i venstre ben og balder	s. 22-23	s. 24-25	s. 26-27

Det vil være normalt med en lille forværring i symptomer efter træningen. Denne forværring skal helst være væk i morgen, ellers træner du måske for hårdt.

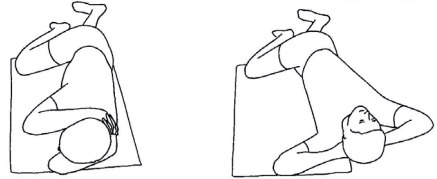
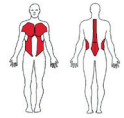
Der er 5 øvelser i hvert øvelses-program, hvis en øvelse er vanskelig at udføre, så hop over denne. Hvis hele programmet passer dårligt, så kan du prøve et af de andre.



ØVELSER: Smerteniveau 0-2 Ingen symptomer i ben og balder

Sideliggende rotation af overkroppen

Lig på siden med det nederste ben strakt og det øverste bøjet. Hænderne bag nakken. Lig i ro med benene og roter bagud i overkroppen. Derefter roteres tilbage igen.

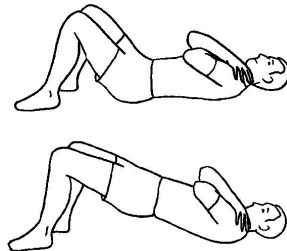
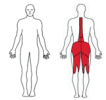


3 sæt, 6 repetitioner

Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet.

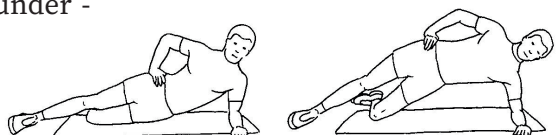
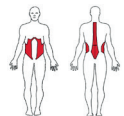
Kryds armene over brystet. Knib balderne sammen og løft bagdelen fra underlaget. Hold stillingen i 5 sekunder - herefter hvil i 5 sekunder.



3 sæt, 12 repetitioner

Sideliggende bækkenløft

Lig på siden og støt på den ene albue og et knæ. Løft hoften fra underlaget til kroppen udgør en svag bue opad. Hold i 5 sekunder - hvil i 5 sekunder.



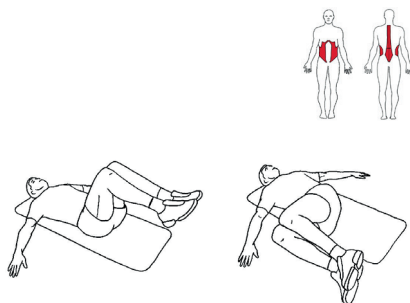
3 sæt, 12 repetitioner

ØVELSER: Smerteniveau 0-2 Ingen symptomer i ben og balder

Liggende bækkenrotation

Lig på ryggen med 90 grader i hofte og knæ og armene ud til siden. Drej hoftepartiet med samlet ben skiftevis mod højre og venstre. Sørg for, at benene holdes samlet, og skuldrene bliver i underlaget.

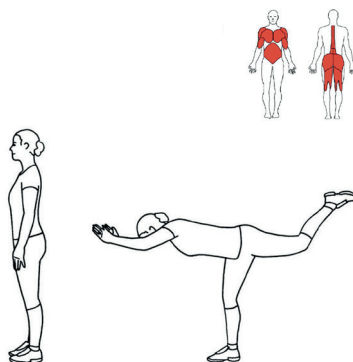
3 sæt, 12 repetitioner



"Hovedspringet"

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæleddet. Bevæg samtidigt overkroppen fremover med strakte arme, mens du løfter modsatte ben bagud. Bevægelsen skal ske samtidigt, og hoftekammen skal forblive vandret. (Forestil dig, at du springer på hovedet i vandet.)

3 sæt, 12 repetitioner



Video med øvelserne



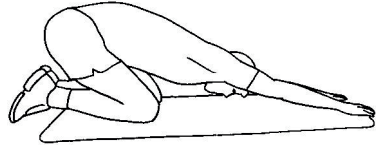
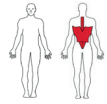


ØVELSER: Smerteniveau 3-5 Ingen symptomer i ben og balder

Rygstræk

Sid på knæ og sænk bagdelen ned mod hælene.

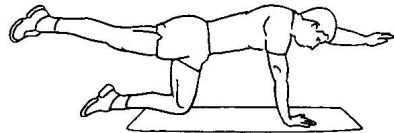
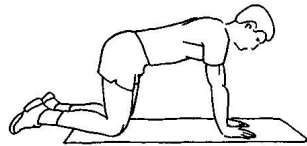
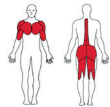
Stræk armene frem over hovedet og mærk, at det strækker i ryggen. Hold stillingen så længe som muligt, dog højst i 20 sekunder.



12 repetitioner

Knæfirestående diagonaløft

Stå på alle fire og kig ned i gulvet. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben, så de er i forlængelse af kroppen. Ryggen forbliver vandret.

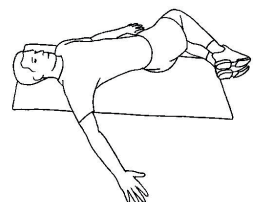
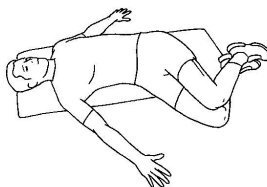
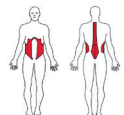


3 sæt, 12 repetitioner

Liggende bækkenrotation

Lig på ryggen med bøjede knæ og armene ud til siden.

Drej underkroppen skiftevis mod højre og venstre. Behold knæene samlet.

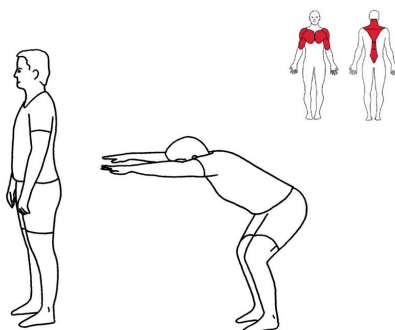


3 sæt, 12 repetitioner

ØVELSER: Smerteniveau 3-5 Ingen symptomer i ben og balder

Styrke ryggen

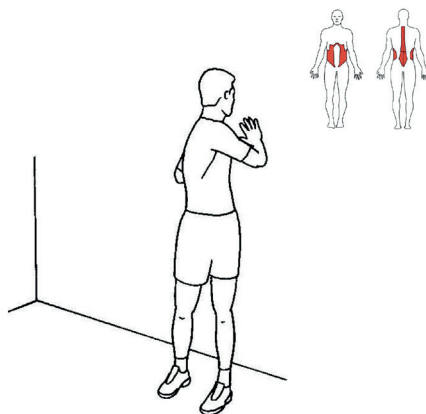
Støt bagdelen op af væg og bøj forover i hoften med strakt ryg og nakke. Arme hænger mod gulv. Stræk armene så langt op over hovedet som muligt, og gå tilbage til udgangsstilling. Bevægelsen udføres i et langsomt tempo.



3 sæt, 12 repetitioner

Ryg og mave

Stå med ryggen til væggen. Hav cirka 10 cm fra hæl til væg og cirka 10 cm afstand mellem fødderne. Drej overkroppen mod den ene side og placer begge hænder på væggen. Mærk, at det strækker i ryg og mave. Hold 20 sek. og gentag øvelsen 6 gange til hver side.



6 repetitioner

Video med øvelserne





ØVELSER: Smerteniveau 6-10

Ingen symptomer i ben og balder

Rygstræk

Sid på knæ og sænk bagdelen ned mod hælene. Stræk armene frem over hovedet og mærk, at det strækker i ryggen.

Hold strækket i 20 sekunder.

3 sæt, 6 repetitioner

Maveliggende armløft m/pude

Lig på maven med støtte under maven, f.eks. en tynd pude, og armene strakte over hovedet. Spænd i maven/"suge navlen ind" og løft skiftevis armene op fra gulvet.

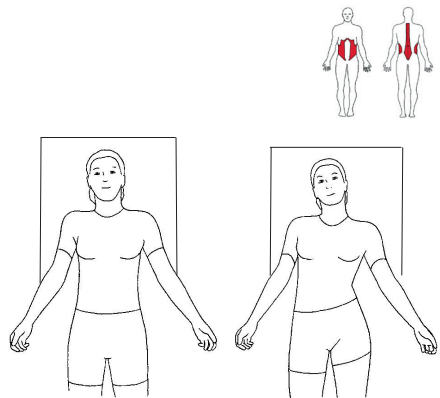
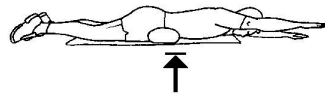
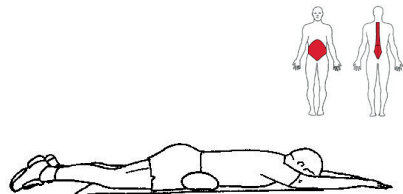
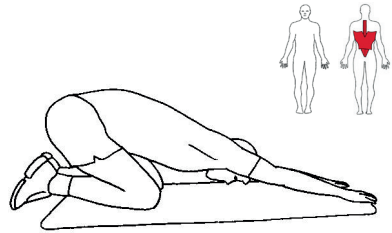
Lav så mange gentagelser, som du kan, dog højst 3 x 12.

3 sæt, 12 repetitioner

Rygliggende bækkenvip

Lig på ryggen med armene ned langs siden. Mærk, at du slapper godt af i benene. Træk det ene ben langsomt op langs gulvet og forestil dig, at hoftekammen skal op til nederste ribben. Hold stillingen nogle få sekunder og før benet tilbage til udgangsstillingen. Gentag øvelsen med den anden side.

3 sæt, 12 repetitioner



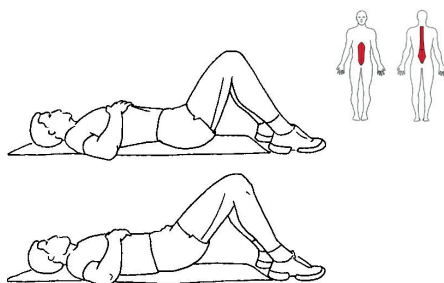
ØVELSER: Smerteniveau 6-10

Ingen symptomer i ben og balder

Lænde svej

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Pres lænderyggen ned mod gulvet. Herefter laves et lille svaj i lænden. Sådan vippes frem og tilbage.

3 sæt, 12 repetitioner



YTWL

Stå med en hoftebreddes afstand, læn dig lidt frem med overkroppen. Bogstaverne i YTWL formes med armene i fire forskellige bevægelser.

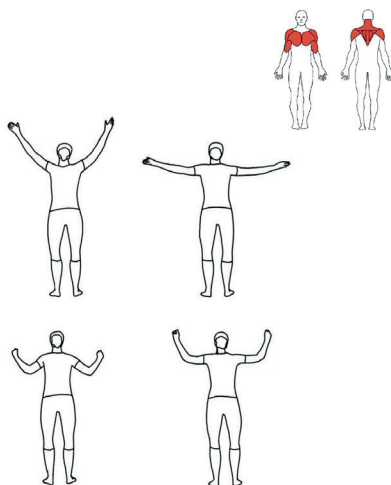
Y: Før strakte arme i et Y over hovedet og træk samtidigt skulderbladene godt sammen.

T: Før strakte arme vandret ud til siden, træk skulderbladene godt sammen.

W: Løft armene over hovedet og træk skulderbladene godt sammen. Herfra bøjes i albuerne, så der formes et W.

L: Før armene op og saml skulderbladene. Bøj i albuerne, så der laves et L med begge arme.

3 sæt, 6 repetitioner



Video med øvelserne

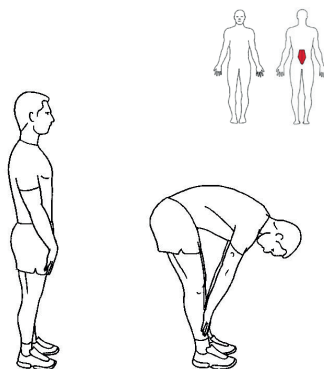




ØVELSER: Smerteniveau 0-2 Symptomer mest i højre ben og balder

Rygbøjning, stående

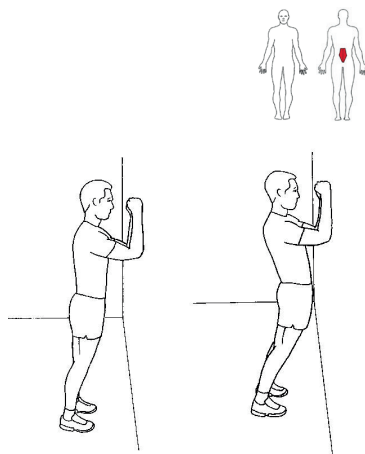
Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Bøj overkroppen så langt frem som muligt og stræk armene ned mod fødderne. Hold stillingen i 1-2 sek. Vend derefter tilbage til udgangspositionen. Forsøg at komme længere og længere ned for hver gentagelse. Lille bøjning i knæ, hvis nødvendigt.



3 sæt, 6 repetitioner

Rygstrækning, stående mod væg

Stå med fødderne i ca. skulderbreddes afstand og med samme afstand til væggen. Placer underarmene mod væggen i ansigts-højde. Hold overkroppen i ro, slap af i ryg- og baldemuskulaturen og lad bækkenet falde så langt ind mod væggen som muligt. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger og hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Forsøg at komme længere ud for hver gang (placer fødderne længere fra væggen).

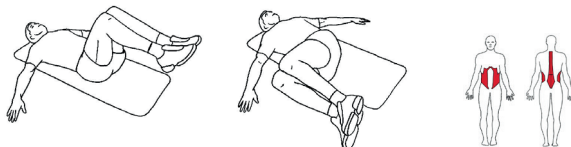


3 sæt, 10 repetitioner

Liggende rotation med bøjede hofter og knæ

Lig på ryggen med bøjede hofter og knæ og armene ud til siden. Drej bækkenet med samlede ben skiftevis mod højre og venstre.

3 sæt, 12 repetitioner



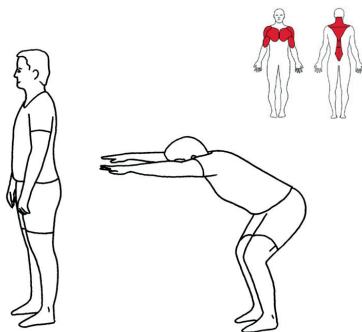
ØVELSER: Smerteniveau 0-2

Symptomer mest i højre ben og balder

Styrke ryg

Støt bagdelen op af væg (kan også gennemføres uden væg) og bøj forover i hofteleddet med strakt ryg og nakke. Arme hænger mod gulv, behold lille svaj i lænden.

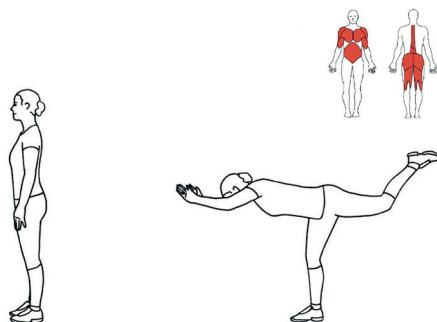
Før armene op over hovedet så langt som muligt. Herefter tag armene tilbage og rejs dig op. Bevægelsen udføres i et langsomt tempo.



3 sæt, 12 repetitioner

"Dykkeren"

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæleddet. Bevæg overkroppen fremover med strakte arme, mens du samtidigt løfter modsatte ben bagud. Skiftevist på højre og venstre ben.



3 sæt, 12 repetitioner

Video med øvelserne



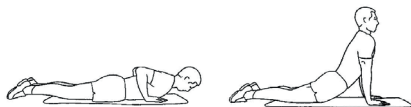
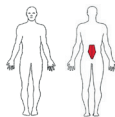


ØVELSER: Smerteniveau 3-5

Symptomer mest i højre ben og balder

Rygbøjning, liggende

Lig på maven og placer hænderne ud for skuldrene. Løft overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen 3 x 10 gange.

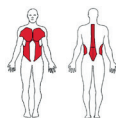
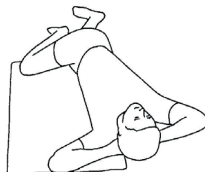


3 sæt, 10 repetitioner

Sideliggende på VENSTRE side

Lig på VENSTRE side med det nederste VENSTRE ben strakt og det øverste HØJRE bøjet. Hænderne bag nakken. Lig i ro med benene og roter kun i overkroppen, så den øverste højre skulder bevæges så langt bagud som muligt. Hold stillingen, så længe smerten tillader, dog højst 30 sek. Vejrtrækningen: indånding på vej bagover og pust ud på vej tilbage.

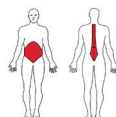
3 sæt, 6 repetitioner
Varighed: 30 sek.



Rygliggende. Armsving og knæløft på skrå

Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og armene strakte over brystkassen. Pres lænden i gulvet ved at "trække navlen ind" og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm roligt ned mod gulvet over hovedet og det modsatte knæ løftes mod brystet.

3 sæt, 12 repetitioner

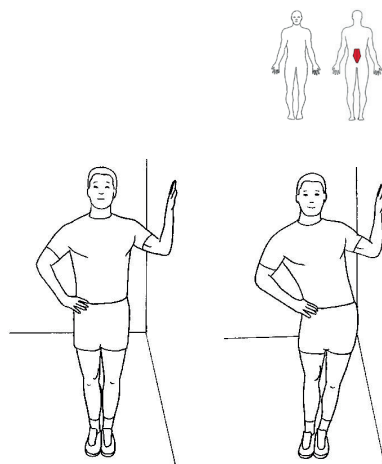


ØVELSER: Smerteniveau 3-5

Symptomer mest i højre ben og balder

Sideglidning VENSTRE side mod væggen

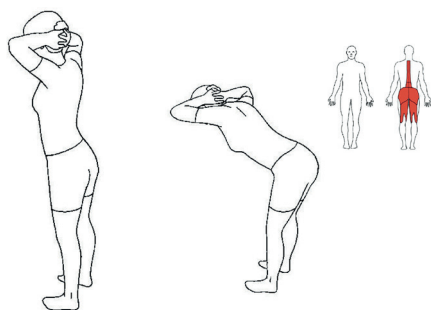
Stå med VENSTRE side ind mod væggen. Placer den højre hånd i siden og den VENSTRE underarm mod væggen. Skyd hoften ind mod væggen samtidig med, at du forsøger at holde overkroppen i ro. Hold yderstillingen i 1-2 sek. og vend roligt tilbage til udgangspositionen. Gentag øvelsen og forsøg at komme længere ud for hver gang. (Placer fødderne længere ud fra væggen). Gentag det antal smerten tillader, dog højst 3 x 10.



3 sæt, 10 repetitioner

Bøj forover med strakt ryg

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og ret ryggen så meget, at du også svajer lidt i lænden. Hold hænderne bag nakken. Bøj dig frem, mens du holder ryggen strakt. Tilbageturen begyndes med at presse brystbenet frem "dan et C med overkroppen", og kom tilbage til udgangsstillingen.



Video med øvelserne



3 sæt, 10 repetition

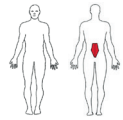


ØVELSER: Smerteniveau 6-10

Symptomer mest i højre ben og balder

Liggende på maven m/pude

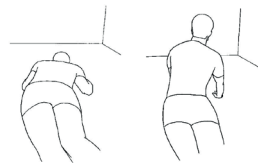
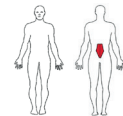
Lig på maven med en pude under maven. Pudehøjden tilpasses smerten, "store smerter - større pude". Drej hovedet til den ene side og placer armene ned langs siden. Tag nogle dybe vejrtrækninger og forsøg at slappe helt af i ryg- og baldemusklerne. Bliv liggende så længe, som smerten tillader. Gerne i 2 minutter. Hvis du kan klare det, så kan du også ligge uden pude.



Varighed: 2 min.

Bagover bøjning, skyd hofte mod venstre

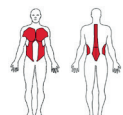
Lig på maven og placer hænderne ud for skuldrene. Kryds benene og skyd bækkenet ud til venstre, "klemme om dårlig side", således at du ligger i en bue. Løft overkroppen op, mens du slapper af i balde- og rygmuskulatur. Lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger i yderpositionen / smertegrænsen, og hold stillingen i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.



3 sæt, 10 repetitioner

Sideliggende på venstre side

Lig på VENSTRE side med det nederste VENSTRE ben strakt og det øverste HØJRE bøjet. Hænderne bag nakken. Lig i ro med benene og roter kun i overkroppen, så højre skulder bevæger sig bagud.



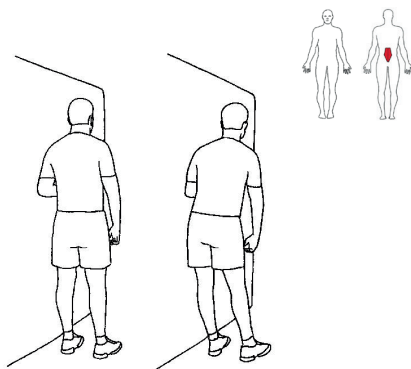
3 sæt, 10 repetitioner

ØVELSER: Smerteniveau 6-10

Symptomer mest i højre ben og balder

Sideglidning mod væg, VENSTRE side mod væggen

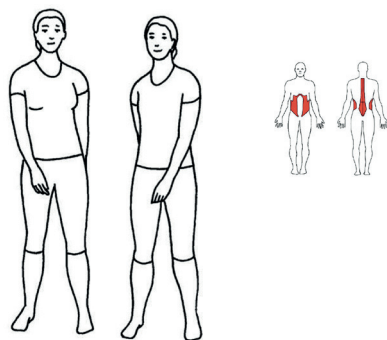
Stå ca. 20-30 cm fra en væg med VENSTRE side mod væggen. Hav overarmen ind mod væggen og ca. 90 graders bøj i albuen. Før VENSTRE hofte sidevejs ind mod væggen samtidigt med, du forsøger at holde overkroppen i ro. Hold positionen i 1-2 sek. og vend helt tilbage til udgangspositionen.



3 sæt, 10 repetitioner

Stående afspænding

Stå på stedet sådan, at benene finder en god stilling. Bevæg forsigtigt knæ, hofte og bækken. Lav en lille rotation i overkroppen. Hæv og sænk skuldrene. Nik og ryst på hovedet således, at nakken afspændes. Stå lidt på hælene og ånd frit.



Video med øvelserne



Varighed: 2 min.

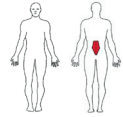


ØVELSER: Smerteniveau 0-2

Symptomer mest i venstre ben og balder

Rygbøjning, stående

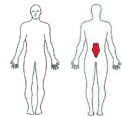
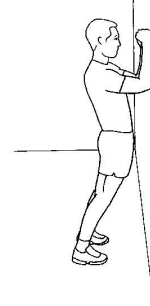
Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Bøj overkroppen så langt frem som muligt og stræk armene ned mod fødderne. Hold stillingen i 1-2 sek. Vend derefter tilbage til udgangspositionen. Forsøg at komme længere og længere ned for hver gentagelse. Lille bøjning i knæ, hvis nødvendigt.



3 sæt, 6 repetitioner

Rygstrækning, stående mod væg

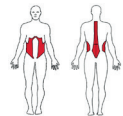
Stå med fødderne i ca. skulderbreddes afstand og samme afstand til væggen. Placer underarmene mod væggen i ansigtshøjde. Hold overkroppen i ro, slap af i ryg- og baldemuskulaturen og lad bækkenet falde så langt ind mod væggen som muligt. Tag evt. et par dybe vejtrækninger og hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Forsøg at komme længere ud for hver gang. (Placer fødderne længere fra væggen.)



3 sæt, 10 repetitioner

Liggende rotation med bøjede hofter og knæ

Lig på ryggen med bøjede hofter og knæ og armene ud til siden. Drej bækkenet med samlede ben skiftevis mod højre og venstre.



3 sæt, 12 repetitioner

ØVELSER: Smerteniveau 0-2

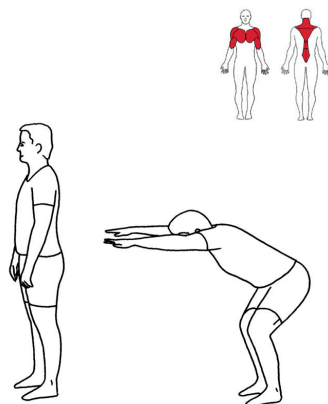
Symptomer mest i venstre ben og balder

Styrke ryg

Støt bagdelen op af væg (kan også gennemføres uden væg) og bøj forover i hofteleddet med strakt ryg og nakke. Arme hænger mod gulv, behold lille svaj i lænden.

Før armene op over hovedet så langt som muligt. Herefter tag armene tilbage og rejs dig op. Bevægelsen udføres i et langsomt tempo.

3 sæt, 12 repetitioner

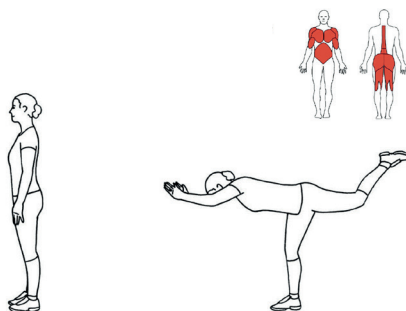


"Dykkeren"

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæleddet. Bevæg overkroppen fremover med strakte arme, mens du samtidigt løfter modsatte ben bagud.

Skiftevist på højre og venstre ben.

3 sæt, 12 repetitioner



Video med øvelserne



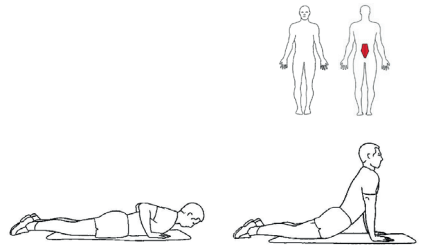


ØVELSER: Smerteniveau 3-5

Symptomer mest i venstre ben og balder

Ekstension, liggende

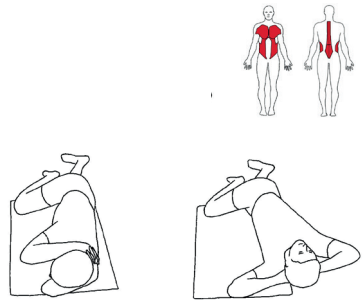
Lig på maven og placer hænderne ud for skuldrene. Løft overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen.



3 sæt, 10 repetitioner

Sideliggende på VENSTRE side

Lig på VENSTRE side med det nederste VENSTRE ben strakt og det øverste HØJRE bøjet. Hænderne bag nakken. Lig i ro med benene og roter kun i overkroppen, så den øverste højre skulder bevæges så langt bagud som muligt. Hold stillingen så længe smerten tillader, dog højst 30 sek. Vejtrækningen: indånding på vej bagover, og pustes ud på vej tilbage.

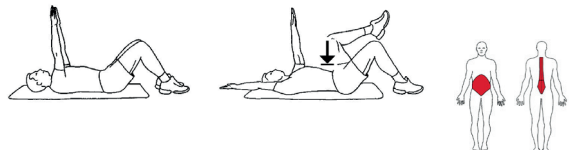


3 sæt, 6 repetitioner

Varighed: 30 sek.

Rygliggende. Armsving og knæløft på skrå

Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og armene strakte over brystkassen. Pres lænden i gulvet ved at "trække navlen ind" og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm roligt ned mod gulvet over hovedet og det modsatte knæ løftes mod brystet.



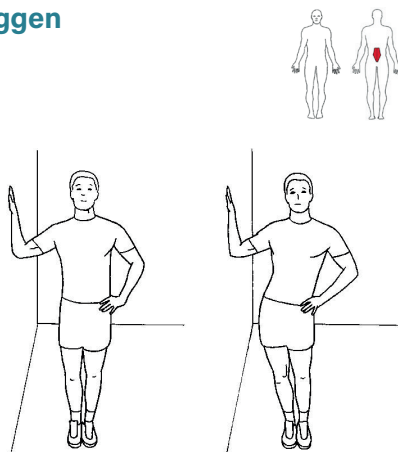
3 sæt, 12 repetitioner

ØVELSER: Smerteniveau 3-5

Symptomer mest i venstre ben og balder

Sideglidning med HØJRE side mod væggen

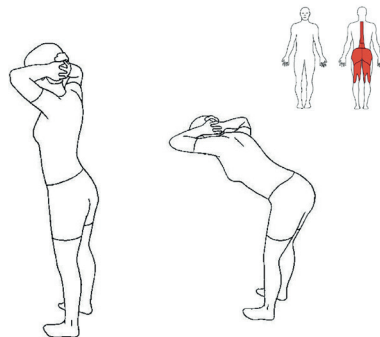
Stå med HØJRE side ind mod væggen. Placer den venstre hånd i siden og den HØJRE underarm mod væggen. Skyd hoften mod HØJRE ind mod væggen samtidig med, at du forsøger at holde overkroppen i ro. Hold yderstillingen i 1-2 sek. og vend roligt tilbage til udgangspositionen. Gentag øvelsen og forsøg at komme længere ud for hver gang (fødderne placeres længere ud fra væggen).



3 sæt, 10 repetitioner

Bøj forover med strakt ryg

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og ret ryggen så meget, at du også svajer lidt i lænden. Hold hænderne bag nakken. Bøj dig frem mens du holder ryggen strakt. Tilbageturen begyndes med at presse brystbenet frem "dan et C med overkroppen" og kom tilbage til udgangsstillingen.



3 sæt, 10 repetitioner

Video med øvelserne



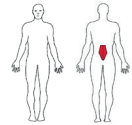


ØVELSER: Smerteniveau 6-10

Symptomer mest i venstre ben og balder

Liggende på mave m/pude

Lig på maven med en pude under maven. Pudehøjden tilpasses smerten, "store smerter - større pude". Drej hovedet til den ene side og placer armene ned langs siden. Tag nogle dybe vejrtrækninger og forsøg at slappe helt af i ryg- og baldemusklerne. Bliv liggende så længe, som smerten tillader. Gerne i 2 minutter. Hvis du kan klare det, så kan du også ligge uden pude.

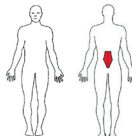


Varighed cirka 2 minutter.



Bagoverbøjning, skyd hofter mod højre

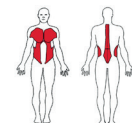
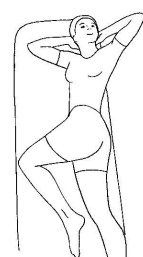
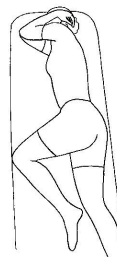
Lig på maven og placer hænderne ud for skuldrene. Kryds benene og skyd bækkenet ud til højre, således at du ligger i en bue. Løft overkroppen så langt op, som smerten tillader. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.



3 sæt, 10 repetitioner

Sideliggende rotation af overkroppen. Liggende på HØJRE side.

Lig på HØJRE side med det nederste HØJRE ben strakt og det øverste VENSTRE bøjet. Hænderne bag nakken. Lig i ro med benene og roter kun i overkroppen, så venstre skulder bevæger sig bagud.



3 sæt, 10 repetitioner

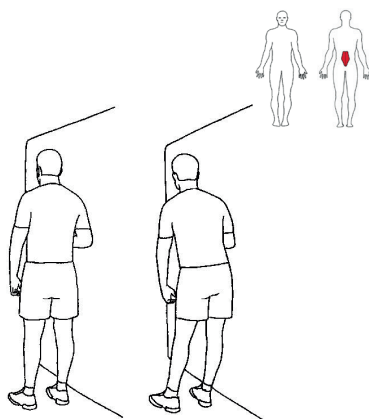
ØVELSER: Smerteniveau 6-10

Symptomer mest i venstre ben og balder

Sideglidning mod væg. HØJRE SIDE MOD VÆGGEN.

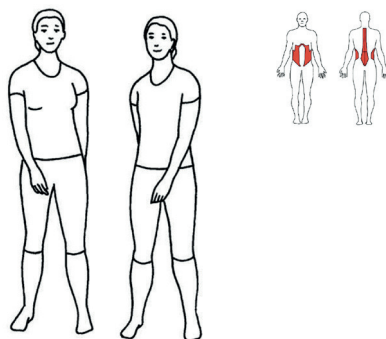
Stå ca. 20-30 cm fra en væg med HØJRE side mod væggen. Hav overarmen ind mod væggen og ca. 90 graders bøj i albuen. Før HØJRE hofte sidevejs ind mod væggen samtidigt med, du forsøger at holde overkroppen i ro. Hold positionen i 1-2 sek. og vend helt tilbage til udgangspositionen.

3 sæt, 10 repetitioner



Stående afspænding

Stå på stedet sådan, at benene finder en god stilling. Bevæg forsigtigt knæ, hofte og bækken. Lav en lille rotation i overkroppen. Hæv og sænk skuldrene. Nik og ryst på hovedet således, at nakken afspændes. Stå lidt på hælene og ånd frit.



Varighed på cirka 2 minutter.

Video med øvelserne





CITATER

Mandlig lastbilchauffør

"Lad være med bare at sætte dig ned og få ondt af dig selv. Det er bedre at være aktiv. Måske tage det stille og roligt i starten. Herefter finder du ud af, hvor højt dit niveau ligger."

Kvindelig studerende

"Mine rygproblemer påvirker mig ikke så meget mere. Jeg er selvfølgelig træet af smerterne, det er da lidt sørgeligt. Men jeg har efterhånden lært at leve med den her rygsøjle, der bare er træls, og så må jeg ligesom kæmpe med det derfra."

Kvinde over 50 år

"Jeg er ikke meget anderledes end andre. Jo mere ondt jeg har, jo mere motiveret er jeg til at lave noget. Men så er der de dage, hvor jeg ikke har så meget ondt, så får jeg heller ikke rigtig lavet noget. Så det er smerten, som får mig til at gøre noget, men også den, som får mig til ikke at gøre noget."

Mandlig håndværker

"Man skal være bedre til at lytte til sig selv og lytte til, hvad kroppen siger. Man skal gøre noget ved det i stedet for at vente på, at det går væk."

Mand under 40 år

"Jeg kører meget i bil. Find en rasteplass og kom lidt ud af bilen. Gå lidt rundt om bilen for at forebygge smerterne."

Mandlig kontorarbejder

"Brug din sunde fornuft. Lyt til din krop og sørg for at bevæge dig det, du kan. Det nytter ikke noget at ligge på sofaen."

Kvinde

"Jeg har haft ondt i mange år. Det bedste for mig, er at glemme smerterne. Hvis smerterne får lov til at fylde for meget, så kan jeg ikke leve et normalt liv."

Mand over 50 år

"Når man hører andre snakke om, hvor ondt de har, så tænker man, at det er sådan noget stationært – det går aldrig over. Men sådan er det altså ikke. De fleste kommer over det. Det kræver at man træner, selv når det ikke gør ondt."

Mandlig lastbilchauffør

"Det vigtigste for mig er at røre mig. Om aftenen, hvis jeg sidder på sofaen og kommer til at lægge mig ned, så kommer smerterne. Derfor skal jeg sidde op, mens jeg ser fjernsyn. Det handler om at lytte til kroppen."

Kvindelig sundhedspersonale

"Hvis jeg både støvsuger og vasker gulvene, så kommer smerterne igen. Man glemmer engang imellem smerterne, når man har det godt og er i gang. Så kommer man til at betale for det hårde bagefter."

Kvinde under 30 år

"Jeg kan mærke, at det bliver bedre, når jeg er aktiv. Min ryg skal styrkes, så det nytter ikke noget at være stillesiddende, for så bliver den bare svagere og svagere."

Kvinde

"Jeg går til holdtræning, men de øvelser, der hjælper andre, hjælper ikke altid mig. Det er ens egen opgave at finde ud af, hvilke øvelser der er bedst."

Mand

"Jeg har snakket med andre, som også har ondt i ryggen. Deres smerter er enten gået væk, eller også har de lært at leve med smerterne. Det hjælper mig meget at høre andres historier. Hvis de kan komme videre, så kan jeg også."

HVEM ER VI

Hvem er vi

Vi er et bredt hold af forskere med forskellige baggrunde: Læge, fysioterapeut, kiropraktor, sundhedsinformatik og kommunikation. Vi kender ikke dig personligt, så hvis du oplever vedvarende forværring af symptomer eller har konkrete spørgsmål til dit helbred, bør du kontakte din egen læge.

Kontaktoplysninger

Forskningsenheden for Almen Praksis i Aalborg
Fyrkildevej 7, 9220 Aalborg Ø
Projektansvarlig: Allan Riis
E-mail: ariis@dcm.aau.dk



Vigtigt

Denne folder er til dig, som har været ved lægen med ondt i ryggen og deltager i et forskningsprojekt. Hvis du mod forventning oplever forværring i symptomer eller helt nye symptomer, opfordres du til at kontakte din læge igen.



FORSKNINGSENHEDEN
FOR ALMEN PRAKSIS

Aalborg



Gigtforeningen
Et godt liv i bevægelse



© 2017 Min ryg. Forskningsenheden for Almen Praksis i Aalborg i samarbejde med fysioterapiuddannelsen ved UCN i Aalborg, Aalborg Universitet og Syddansk Universitet. Forskningsprojektet er støttet af Gigtforeningen og Novo Nordisk Fonden.





FORSKNINGSENHEDEN
FOR ALMEN PRAKSIS

Aalborg