

# Sköt om din rygg





Denna broschyr  
har skrivits av:

**Karl-August Lindgren**

Docent,

Överläkare,

Specialist i fysikalisk medicin och rehabilitering

Rehab ORTON



**Olavi Airaksinen**

Docent,

Överläkare,

Specialist i fysikalisk medicin och rehabilitering

Kliniken för Fysioterapi, KUS

Vi tackar fysioterapeut Kati Rajala (Rehab ORTON) för hennes värdefulla råd och för att hon ställt upp som modell för bilderna

.....  
**Litteratur:**

Lindgren K-A et al. Exercise therapy effects on functional radiographic findings and segmental electromyographic activity in lumbar spine instability. Arch Phys Med Rehabil 1993;74:933-9.

Airaksinen O et al. COST B13 Working Group on Guidelines for Chronic Low Back Pain. Chapter 4. European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain. Eur Spine J. 2006 Mar;15 Suppl 2:S192-300.

.....



Norra-Savolax Sjukvårdsdistrikt  
**Kuopio Universitets Sjukhus**



MSD Finland Oy  
Har finansierat denna broschyr  
[www.kivuton.info](http://www.kivuton.info)

Att kopierande denna bok utan lov av förläggaren eller författarna, medelst tryck, duplicering, fotografering eller på annat sätt är förbjudet enligt upphovsrättslagen.  
04-2013-GEN-2008-FIN-1512-PEE



- ▶ Sköt om din rygg
  - Förord
- ▶ 5 Ryggsjukdom
- ▶ 6 Ländryggens struktur och funktion
- ▶ 9 Du hjälper dig bäst själv
- ▶ 10 Använd din rygg
  - Akut ryggsmärta
  - Viloställningar
  - Övningar
  - Egenvård
  - Töjningar
  - Lär känna din rygg
  - Övningar som förbättrar rörelsemönstret
- ▶ 30 Ergonomi, hållning, sovande
- ▶ 34 Ryggen behöver aktivitet för att må bra
- ▶ 35 Terminologi



## Förord

Broschyren **Sköt om din rygg** är en guide för dig, som någon gång haft ryggvärk. Broschyren strävar efter att ge dig mer information samt direktiv om hur du själv kan inverka på din ryggsmärta, för att förhindra att ryggsmärtan förlängs och förorsakar arbetsförmåga och funktionshinder. På basis av råden i denna broschyr kan du finna de bästa sätten att lindra smärtan samt förbättra din allmänkondition.

Denna broschyr ersätter inte de råd du kan få av en yrkesmänniska inom rehabilitering, men de kan vara ett stöd för dig.

# ► Ryggsjukdom

Är allmän inom den industrialiserade världen

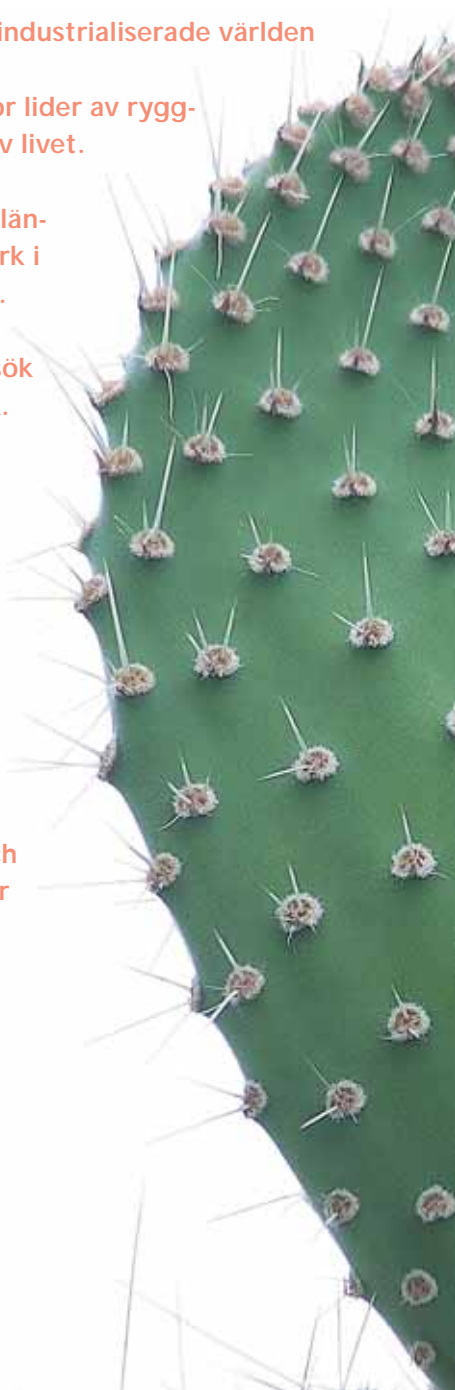
Åtta av tio människor lider av ryggvärk i något skede av livet.

Över 1.1 miljoner finländare lider av ryggvärk i något skede av livet.

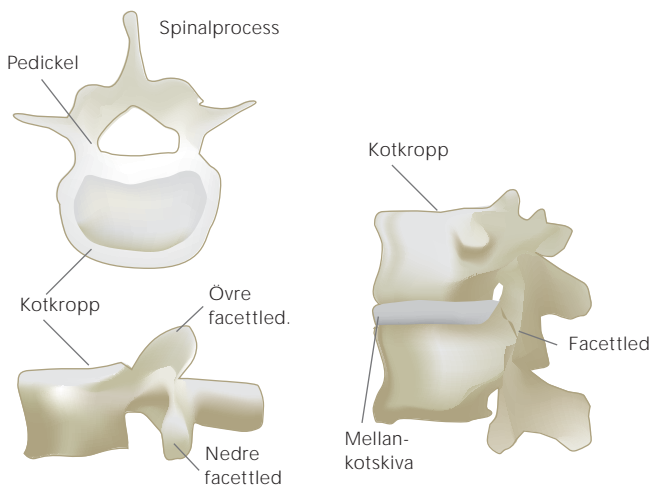
Vart tionde läkarbesök görs p.g.a. ryggvärk.

Sjukdomar i bind- och stödvävnaderna är den största sjukdomsgrupp som förorsakar arbetsoförmåga, över hälften av dessa beror på ryggsmärta.

Rökning försämrar blodcirkulationen och kan predisponera för ryggont.



## ▶ Ländryggens struktur och funktion



*Bild A*  
*Ländkotans uppbyggnad*

*Bild B*

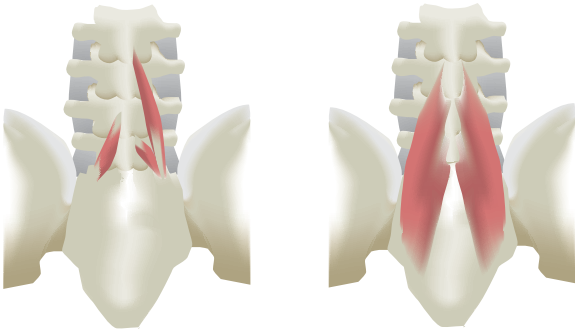
Med tanke på belastning är ländryggen är den mest utsatta delen av ryggraden. De fem ländkotorerna är större än de andra i ryggraden, spinalprocessen är fyrkantig och facettlederna står nästan upprätt (Bild A).

Den minsta funktionella enheten i ryggen är rörelsesegmentet, som är uppbyggt av två kotor samt mellankotskivan (bild B), som besitter hela ryggens biomekaniska egenskaper.

Stabiliteten säkerställs av mellankotskivan (disken), ligamenten och musklerna. Bäst hålls mellankotskivornas funktion i skick om man använder dem, eftersom deras näringstillförsel då är säkrad.

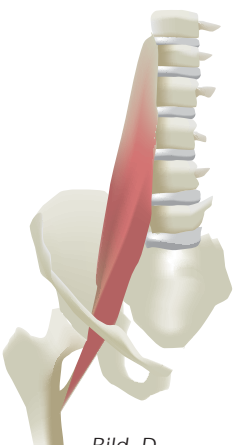


Rökning försämrar energiupptagningsförmågan i mellankotskivorna och är skadlig med tanke på ryggens hälsotillstånd.



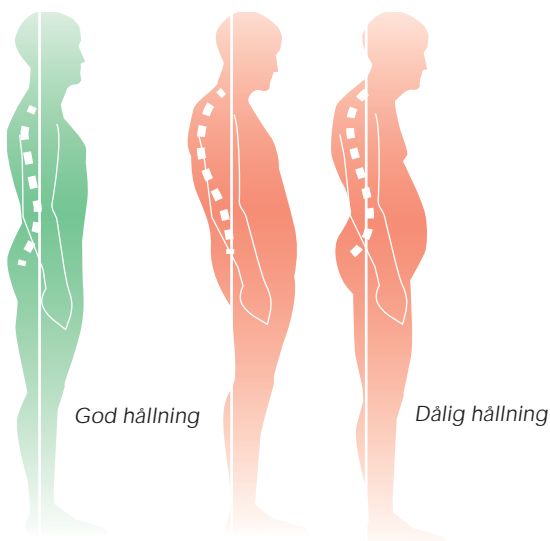
*Bild C*  
Stabiliserande muskelgrupper.

Muskulerna kan indelas i stabiliserande och muskler som ansvarar för rörelsemönstret. Kännspekt för de stabiliserande musklerna är att de fäster sig i kotorna och över segmenten. (Bild C). Dessa muskelgrupper garanterar stabiliteten och träning av dessa muskler är centralt. Stabiliteten garanteras även av den transversala magmuskeln.



*Bild D*  
Psoasmuskeln  
(m. iliopsoas)

De muskler som ansvarar för rörelsemönstret har den ena ändan (t.ex. musculus iliopsoas) fäst vid ländryggen och den andra ändan långt från ländryggen (Bild D). En synkroniserad funktion leder till framåtböjning och rotation av ländryggen. En optimal balans mellan de stabiliserande musklerna och de som ansvarar för rörelsemönstret är viktig. Alltför korta och strama rörande muskler kan förorsaka störningar i de stabiliserande muskelgruppernas funktion och leda till smärta.



## ► Musklerna garanterar en god hållning

En god hållning förutsätter att huvudet, bröstkorset och bäckenet ligger i samma linje. Då uppstår en lodlinje genom kroppen. I och med en optimal hållning behöver man en möjligast liten muskelaktivitet och ryggens mellankotskivor och ligament samt muskler råkar inte ut för onödig belastning. En dålig hållning kan däremot leda till ryggsmärta.

En dålig hållning kan ofta verka normal om den uppehållits i flera år. Att finna en god hållning är inte en självklar sak. När du blir mer bekant med hur din rygg är uppbyggd och vad upprätthållande av hållningen innebär är det lättare att uppehålla hållningen.

Betrakta din hållning t.ex. i en spegel och träna hållningen via denna. Lägga märke till att en linje bör gå lodrätt från ditt öra via, skuldran, höften till vristen och knäet.

# ▶ Du hjälper dig bäst själv

Det har även goda sidor att ha ryggvärk. Ryggen tillfrisknar i allmänhet snabbt med egna medel. Du behöver bara kunskap och enkla självövningar. Under en av hundra patienter med ryggvärk behöver kirurgisk vård.

Ett bra allmäntillstånd, smidiga muskler och ett gott samarbete mellan ryggmuskulerna förhindrar ryggvärk. Genom att sköta om dig kan du inverka på hur din rygg mår.

Motion ökar ryggens blodtillförsel och rörlighet. En bra och möjligast mångsidig motion garanterar att alla vävnader mår bra, såsom mellankotskivorna, ligamenten och musklerna. Om vävnaderna inte används blir de svaga. Motion, såsom simning och promenader gör att både du och din rygg mår bra.

Det är synnerligen viktigt att veta när man bör uppsöka läkare eller annan vårdpersonal.

### Du bör söka läkarvård omedelbart:

▶ ifall smärtan ökar och sprider sig från ryggraden

▶ ifall du har störningar i tarmens och blåsans funktioner såsom domningar, eller tarm- eller blåsinkontinens

▶ ifall smärtan strålar ner till fotbladet och det uppstår muskelsvaghet i fotbladet eller hela nedre extremiteten.

# Använd din rygg



Åldern hindrar dig inte  
att använda ryggen



Undvik  
sängliggande

## ► Akut ryggvärk

Akut ryggvärk kan få sin början från en minimal olycka eller oförsiktig böjning. Typiskt för en akut ryggsmärta är, att den kan bli värre i början och ryggen kan kännas styv. Det kan vara svårt att kom upp ur sängen.

**Som första hjälpen** kan man använda **kylförpackningar / kallgel** och **antiinflammatoriska värkmediciner**.

Enligt de undersökningar som gjorts är de antiinflammatoriska värkmedicinerna effektiva. Även magvänliga preparat finns att tillgå. Värkmedicinerna kan användas som en kur i 1-3 veckor. Man behöver mycket sällan starkare preparat vid ryggvärk.

**Ju tidigare du kan mobilisera dig, desto bättre.**

Du kan dag för dag öka motioneringen. Ofta är man i onödan rädd att smärtan blir värre om man rör sig – tvärtom, motion gagnar ryggen, medan orörlighet försämrar muskelstrukturerna och i det långa loppet blir smärtan värre och musklerna strama och svaga. Man kan nästan alltid hitta någon enkel töjning eller övning som hjälper.

## ► Dessa viloställningar lättar på smärtan

Psoasställning



Du kan ligga på rygg, med benen t.ex. på en stol med böjda höfter och knän. I den här ställningen slappnar musklerna av både i ryggen och i benen. I den här viloställningen kan andningsövningar hjälpa dig att slappna av och du kan hantera smärtan bättre. Andas in genom näsan, då vidgar sig bröstkorgen utåt, åt sidorna och bakåt. Andas sedan långsamt ut.

Sidoläge



Ifall psoasställningen känns besvärlig, kan du pröva med att ligga på sidan. Böj höfter och knän och stöd dem vid behov med en dyna. Även i denna ställning slappnar de stora muskelgrupperna av.

Sitt inte och vänta att ryggvärken  
hinner ifatt dig



Försök återgå möjligast snabbt till  
dina dagliga aktiviteter.

Skakningar förvärrar smärtan

**STOP**

Undvik bilkörning vid smärta

Du bör söka läkarvård omedelbart:

▶ ifall smärtan ökar och sprider sig  
från ryggraden

▶ ifall du har störningar i tarmens och  
blåsans funktioner såsom domningar,  
eller tarm- eller blåsinkontinens

▶ ifall smärtan strålar ner till fotbladet och  
det uppstår muskelsvaghet i fotbladet eller  
hela nedre extremiteten.



## ▶ Träna inom ramen för smärtan

### 1 Bøjning av höftleden



Man kan öka ländryggens rörlighet genom att föra knäet mot bröstet. Gör rörelsen lätt pumpande av och an. Gör samma rörelse på båda sidor.



Ta i med båda händerna bakom låret och sträck knäet rakt så att du känner en töjning bakom låret. Rörelsen blir ännu effektivare om du samtidigt böjer på vristen. Gör denna rörelse lätt pumpande av och an 10 gånger.

3

För att aktivera den tvärgående magmuskeln kan du ligga på rygg. Dra lätt in naveln uppåt mot ryggraden. Du kan öva att söka den rätta aktiveringen genom att dra in naveln så hårt du kan. Tag sedan och släpp spänningen till hälften och sedan halverar du ännu spänningen, varvid spänningen är ungefär en fjärdedel av det maximala. Håll den här spänningen i 5 sekunder och upprepa 5 gånger.

## ► Egenvård

Målet för dessa övningar är att förbättra kroppens balans, rörlighet, musklernas styrka och koordination. För att kunna förbättra ryggens funktion är det viktigt att bekanta sig med sin egen kropp, sina muskler och leder.

**Övningarna bör börja med töjning av de strama muskelgrupperna.**



### Töjningen ökar på rörligheten

#### **Varför blir en muskel kort?**

En muskel blir kort och svag vid ensidigt och statiskt arbete. Även ensidiga sportgrenar och smärta gör att musklerna blir korta och strama.

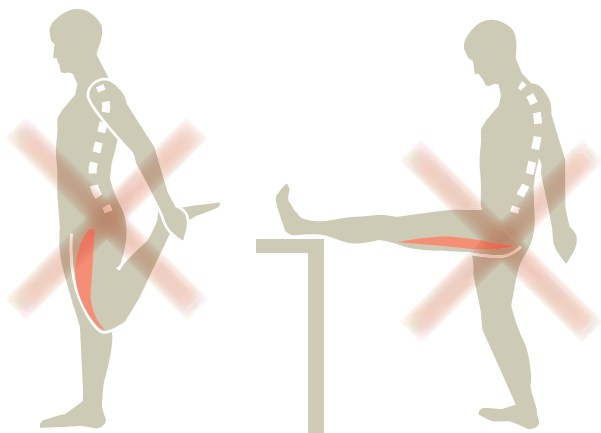
För att rörligheten ska hållas möjligast god är det viktigt att man töjer på musklerna korrekt och säkert.

## Så här töjer du korrekt

Innan du börjar töja ska du röra dig lätt för att värma upp muskulaturen i femton minuter. Töjning måste kännas i muskeln, ej i ryggen. Töjningen ska ske långsamt.

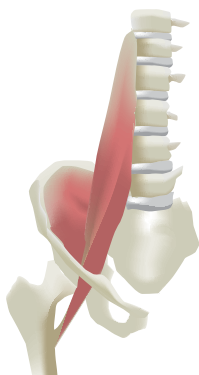
Spänn först den muskelgrupp du ska töja i 5 sekunder innan du töjer, töj, slappna av i 15 sekunder. Upprepa i detta läge spänningen och töj på nytt. Upprepa töjningen 4-5 gånger, du kommer att märka att töjningen känns allt lättare.

**Undvik följande töjningsställningar. Dessa töjningar riktar sig inte korrekt, ifall inte bäckenet stöds ordentligt.**



## ► Töjningar

De viktigaste muskelgrupperna som inverkar på ländryggens och bäckenets funktion.



### Ländryggens viktigaste böjare (Iliopsoas)

Funktion: När musklerna verkar symmetriskt böjer de ländryggen framåt samt böjer på höfterna. Ifall bara den ena muskeln drar ihop sig förorsakas en sidoböjning mot den aktiva sidan.

#### Töjning av iliopsoas muskeln



Stå med knäet på en dyna. Spänn magmusklerna så att ryggen inte svankar. Vrid fotbladet på den sida som skall töjas utåt. Böj sedan överkroppen mot den motsatta sidan och skjut höften framåt. Nu känner du töjningen framtill vid höften. Upprepa töjningen flera gånger.



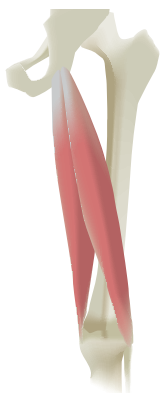
## Den raka lårmuskeln (Rectus femoris)

Funktion: Den raka lårmuskeln verkar som böjare av höften och sträckare av knäet. Den är ofta stram och svag vid ryggvärk.

### Töjning av den raka lårmuskeln



Lägg dig på mage på ett stadigt bord, med det ena benet på bordet och det andra på golvet. Ta tag i vristen på det ben som är på bordet och dra hälen mot stussen. Lyft inte upp kroppen och låt inte ländryggen svanka. Upprepa töjningen flera gånger enligt instruktionerna på sidan 17.



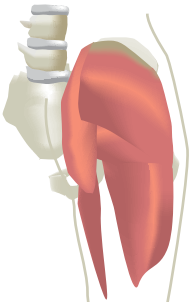
## Musklerna på baksidan av låret (Hamstring musklerna)

Funktion: Hamstring musklerna fungerar som böjare av knäet, men också som sträckare av höften och därför inverkar de även på ryggens funktion.



Töjning av  
hamstring  
musklerna

Sitt på ett bord med det ben som skall töjas rakt på bordet med hälen utanför bordet. Böj kroppen framåt, medan ryggen hålls rak. Du kan effektivera töjningen genom att böja på vristen.



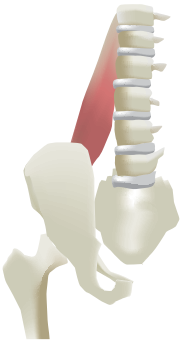
## Sättesmusklerna

(Bl.a. guteus medius och maximus)

Funktion: Musklerna deltar i sträckningen och roterande av höften.



Lägg dig på mage med det ena benet böjt under magen. Låt tyngdkraften böja kroppen framåt, varvid stussen trycks mot golvet. Du känner töjningen i stussen.



## Den fyrkantiga ländmuskeln (Quadratus lumborum)

Funktion: Böjer ryggen åt sidan.



Sitt med höger ben rakt framåt och med vänster ben böjt, med fotbladet mot låret. Vrid kroppen mot vänster. Böj kroppen mot höger. Effektivera töjningen med att hålla vänsterarm sträckt. Du känner töjningen i sidan. Gör samma sak åt andra hållet.

## ▶ Lär känna din rygg

**När töjningarna lyckas bra kan du övergå till att öva upp muskler som förbättrar hanteringen av kroppen och förstärker musklerna:**

Med enkla övningar som förbättrar koordinationen sköter du din rygg. Med hjälp av dem lär du dig hur ryggen fungerar.

Det är lätt att träna med hjälp av en balansplatta.

De här övningarna stärker de stabiliserande musklerna.



# Bemästring och förstärkning av ryggen

Den tvärgående magmuskeln (m. transversus abdominis) goda funktion är en förutsättning för att ryggen skall må bra. När muskeln aktiveras, aktiveras även de djupsittande musklerna och tillsammans ger de ett bra stöd åt ländryggen. Stärkande av dessa muskler är även viktiga för att så väl som armar och ben ska fungera korrekt.



Dra naveln lätt in och uppåt. Tryck med höger hand mot vänster knä, med blicken mot naveln. Återgå lugnt till utgångsläget och gör samma sak åt andra hållet. Kolla under övningen att magen hålls platt och ryggens ställning stabil.



Lägg dig på sida, håll knäna böjda och fötterna i samma linje som stussen. Dra lätt in naveln och du märker hur sidan lösgör sig från golvet. Håll fötterna ihop och lyft knäet så långt du kan utan att bäckenet vrids.



Stöd på armbågen med knäna böjda. Dra lätt och litet uppåt naveln och lyft bäckenet från golvet. Du kan göra övningen svårare genom att lyfta det ena benet i luften. Under hela övningen ska kroppen hållas rak.



Ställ dig på armbågarna med knäna i golvet. Dra kraftigt in naveln. Lyft upp dig, så att du får stöd av armbågarna och tårna. I detta läge kan du lyfta benen ännu uppåt var för sig och då kan du kontrollera din kropp bättre.



Med hjälp av dessa övningar strävar man efter att hitta den rätta rytmen mellan ryggens och benens muskler. För fram den ena foten, dra lätt in magen och böj dig ner och rör med vänster hand den högra foten. Res dig med hjälp av stussens och det bakre lårets muskler. Gör övningen åt båda hållen.



## ▶ Övningar som förbättrar rörligheten



Ligg på sidan med händerna bakom nacken och med knäna böjda nära magen. För den övre armens armbåge uppåt och ned mot golvet på den motsatta sidan. För sedan armen tillbaka till utgångsläget. Under hela övningen skall bäckenet och knäna hållas på plats. Med den här övningen ökas rörligheten i bröst- och ländrygg.



Stå med raka ben. Spänn stussen och böj på ländryggen med att "föra svansen mellan benen". Upprepa övningen, som skall vara smärtfri 10 gånger.

Du bör söka läkarvård omedelbart:

▶ ifall smärtan ökar och sprider sig från ryggraden

▶ ifall du har störningar i tarmens och blåsans funktioner såsom domningar, eller tarm- eller blåsinkontinens

▶ ifall smärtan strålar ner till fotbladet och det uppstår muskelsvaghet i fotbladet eller hela nedre extremiteten.



# Tänk på hur du anstränger ryggen

Med hjälp av **ergonomiska råd** strävar man efter att belasta ryggen så lite som möjligt, såväl på jobbet som på fritiden. En bra kondition hjälper att orka och en bra rygg belastas mindre än en rygg i sämre skick.

# Lyft förnuftigt

Be om hjälp ifall dina egna krafter inte räcker till.

Det är inte alltid möjligt att lyfta ergonomiskt rätt, t.ex. ett tungt föremål från bilens baklucka.

- ▶ Försök minska på belastningen av ryggen.
- ▶ Lyft föremålet möjligast nära kroppen.
- ▶ Dina benmuskler är starkast, använd dem då du lyfter.
- ▶ Dela upp bördan om det är möjligt.
- ▶ Kom ihåg att töja emellanåt, och byta ställning.
- ▶ Lyft i en sådan ställning som är smärtfri för dig.
- ▶ Känn dina egna krafter.
- ▶ Om det är möjligt att få maskinell hjälp vid lyft – utnyttja den.
- ▶ Rökning försämrar ämnesomsättningen i ryggens vävnader.
- ▶ Om du röker – ställ som mål att sluta!
- ▶ Övervikt belastar ryggen – bantning kan vara DIN väg bort från ryggvärken.



## ► Kolla din sittställning

I arbetet, hemma och i bilen



När du sitter bör ländryggen vara väl stödd, då fördelas kroppens tyngd på bäckenets nedre delar, sittknölna, och då vrids inte bäckenet bakåt. Detta är en förutsättning för att hela kroppens hållning ska hållas god medan man sitter. Om du måste sitta långa tider, kom ihåg att emellanåt stiga upp och röra på dig.

## ► Kolla din hållning när du sover



Den rätta ställningen när du sover

Foto: Tempur-Suomi. Oy

En bra madrass är en förutsättning för en lugn nattsömn. Madrassen bör vara stadig och hålla din rygg i en bra ställning. En alltför mjuk madrass anstränger din rygg.



Ryggvärken kan göra det svårt för dig att klara ditt arbete. Kanske bör arbetsuppgifterna ses över och göras lättare?

I förändringarna behöver du omgivningens stöd.

Fråga om råd i tid och be yrkesmänniskor om hjälp.

Det är viktigt att din familj och dina vänner stöder dig.

I t.ex. ryggrupper, bantningsgrupper, rökavänjningsgrupper m.fl kan du få stöd av människor som upplevt samma sak.

**Håll dig till samma läkare.  
Du känner läkaren och  
han eller hon känner dig.**

En mångsidig motion är viktig för stöd- och bindvävnaderna, men också för hjärtat och blodcirkulationen samt musklernas koordination.



# Motionera

så att det känns roligt

**Kom ihåg att töja efter motionerandet.**

Motioneringen gör att du trivs bättre med din rygg.

Använd bra och välanpassade skor.





## TERMINOLOGI

**Ischias:** Ryggvärk som strålar ut i benet. En trasig mellankotskiva kan förorsaka en sådan värk.

**Musklerna:** Rygg- och magmusklerna är fästade i ryggen och stöder den. En balans mellan de olika muskelgrupperna är viktig för att du skall kunna bemästra din rygg.

**Ländryggen:** Den nedersta delen av ryggen som omfattar de 5 nedersta kotorna samt korsbenet.

**Kota:** Det finns 24 kotor i ryggraden. Mellan kotorna finns en disk (mellankotskivan). Innanför kotpelaren finns ryggmärgen.

**Ryggskott:** En plötslig ryggsmärta, som i allmänhet försvinner efter några dagar.

**Ryggmärgen:** Finns inne i kotpelaren.

**Töjning:** När musklerna blir korta och strama p.g.a. alltför statiska ställningar, kan man töja dem och således återställa muskelbalansen. En stram och kort muskel är svag.

**Mellankotskiva:** Är uppbyggd av brosk och finns mellan kotorna. Mellankotskivan fungerar som stötdämpare. Ifall mellankotskivan går sönder kan den förorsaka smärta som strålar ned i benen (ischias).

# Rör dig

så att det känns bra

Övningarna i den här broschyren kan du bäst lära dig genom att gå igenom dem med din fysioterapeut. Fysioterapeuten kan handleda dig så att övningarna passar just dig.