



Når du har nyopstået rygbesvær

Rygbesvær er udbredt i befolkningen. I Danmark oplever:

- 60-80 % af befolkningen rygbesvær én eller flere gange i livet
- 35-50 % i løbet af 1 år at få ondt i ryggen
- 8-15 % på et hvilket som helst tidspunkt at have ondt i ryggen.

ÅRSAGER TIL RYGBESVÆR

Oftest kender vi ikke årsagerne til rygbesvær. Faktorer, der spiller ind, kan være inaktivitet og dårlig fysisk form kombineret med tungt, ensidigt kropsarbejde og dårlig trivsel, fx på arbejdet eller hjemme. Arvelig disposition kan også være en årsag.

UDSIGT FOR BEDRING AF RYGBESVÆR

Din krop har en god evne til at hele, så du vil sandsynligvis og under de fleste omstændigheder få det gradvist bedre.

Det kan du selv gøre

Bevæg dig, så godt du kan, når du laver dagligdags aktiviteter. Hold fast i dit vanlige arbejde. En delvis sygemelding kan være en mulighed i en kortere periode.

Undgå at ligge i sengen i længere tid. Kortvarige liggende hvileperioder kan dog være lindrende.

Tag receptfri smertestillende medicin efter behov. Tag gerne medicinen med jævne mellemrum, fx 3-4 gange dagligt.

Tro på, at ryggen kommer i orden. Det vil sammen med fysisk aktivitet stimulere kroppens evne til at hele.

SØG HJÆLP, HVIS GENERNE IKKE FORSVINDER

Hos langt de fleste forsvinder generne inden for kort tid. Du kan dog kontakte din egen læge:

- hvis de stærke smerter fortsætter, og du ikke rigtigt kan komme i gang igen, selvom du følger rådene ovenfor
- hvis du oplever følelsesløshed i skridtet og manglende kontrol over urinblæren
- hvis du oplever nedsat kraft i benene.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn
Tlf. 97 64 16 82