



Undersøgelse af smerter i lænd og nakke

Du skal have undersøgt smerter i din lænd og nakke. Smerterne er enten nyopståede eller forværrede. Undersøgelsen foregår i Rygambulatoriet, og efter første undersøgelse lægger vi en plan for din videre behandling.

SÅDAN FOREGÅR UNDERSØGELSEN

Det første besøg varer cirka 1 time.

Lægen gennemgår din sygehistorie, blandt andet ved hjælp af det spørgeskema, du har fået med indkaldelsen og udfyldt hjemmefra.

Herefter undersøger lægen dig og vurderer resultatet af eventuelle undersøgelser, du har fået foretaget, fx røntgenbilleder.

Lægen stiller en diagnose og planlægger det videre forløb. I de fleste tilfælde omfatter det et besøg hos sygeplejersken og flere besøg hos fysioterapeuten.

Information fra sygeplejerske

Få dage efter at du har været hos lægen, bliver du kaldt ind til en sygeplejerske.

Sygeplejersken gennemgår din journal med dig, så du kan få forklaret ord og begreber, som du muligvis ikke kender. Der kan også være behov for at få gentaget information efter den første undersøgelse. Sygeplejersken kan også vejlede om smertestillende medicin.

Du får en kopi af journalen med hjem, så du bedre kan huske informationen. Kopien af journalen skal desuden bruges i andre sammenhænge, fx ved sagsbehandling i forbindelse med sygedagpenge. Du kan i øvrigt altid se din journal på sundhed.dk, og printe den derfra, hvis du skal bruge den.

Undersøgelse og træning hos fysioterapeut

Samme dag som du er indkaldt hos sygeplejersken, bliver du undersøgt af en fysioterapeut.

Fysioterapeuten udfører en særlig bevægeundersøgelse af din ryg for at finde et øvelsesprogram, som du selv kan arbejde videre med.

Efter det første besøg vil fysioterapeuten følge dig ved et antal kontrolundersøgelser. Efterhånden som du får det bedre, skal øvelserne rettes til. Ofte bliver du fulgt i en periode på op til 3 måneder for at sikre, at du er i god bedring.

Af og til er nogle forløb langvarige og svære. Fysioterapeuten og lægen vurderer løbende, om der skal gøres yderligere. Om du fx skal indlægges, skannes, eller der skal ændres i din medicin.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Udfyld det vedlagte skema

Skemaet giver os et overblik over din sygdomshistorie, så vi bedre kan stille en diagnose og behandle dig. Udfyld det omhyggeligt og tag det med til undersøgelsen.

NÅR DU KOMMER HJEM

Udfør de øvelser, du får af fysioterapeuten

Fysioterapeuten forklarer dig formålet med de forskellige øvelser. Brug dem, så vi kan se, om de har effekt eller skal justeres.

Tag smertestillende medicin som aftalt med lægen

Det er vigtigt, at du kan slappe af i lænd og nakke. Vi anbefaler derfor, at du tager smertestillende medicin fast, så du er dækket døgnet rundt og derved opnår den optimale virkning.

Søg straks læge, hvis du får føleforstyrrelser

Kontakt lægen straks, hvis du får problemer med at kontrollere vand eller afføring, oplever føleforstyrrelser i skridtet eller lammelse i benene. Reagerer du ikke på disse symptomer, kan det medføre langvarige



lammelser med manglende kontrol af både vandladning og afføring.

5 gode råd

1. Undgå sygeliggørelse. Prøv så vidt muligt at fortsætte din dagligdag.
2. Hold dig smertedækket. Derved undgår du skæv holdning og spændinger i musklerne.
3. Løft korrekt.
4. Skift ofte mellem siddende, stående og gående stillinger.
5. Følg lægens og fysioterapeutens råd og vejledning.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om lændesmerter eller nakkesmerter, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk.



Kontakt

Reumatologisk Ambulatorium

Tlf. 97 64 09 90

Mandag – fredag 8.00 – 15.00