



5 gode råd ved diskusprolaps

Diskusprolaps er en smertefuld tilstand, der hvert år rammer mange. Langt de fleste heler naturligt – uden operativ behandling.

En typisk diskusprolaps varer i gennemsnit cirka 4 måneder. Op mod 80 % af de, der er helbredt, oplever ingen tilbagefald.

SÅDAN AFHJÆLPER DU DISKUSPROLAPS

1. Undgå sygeliggørelse

En diskusprolaps betyder ikke, at din hverdag skal gå i stå. Tværtimod kan det være "farligt" at indstille kroppen på at være syg.

2. Skift ofte mellem stillinger

Når du har en diskusprolaps, bør du undgå at være i samme stilling i længere tid. Det er en god idé ofte at veksle mellem at sidde, stå og gå.

3. Løft korrekt

Når du løfter, skal du være opmærksom på at løfte rigtigt, så du ikke forværrer tilstanden. Det er vigtigt, at du følger de instruktioner og øvelser, du har fået anvist af fysioterapeut og læge.

4. Vær smertedækket

Det er vigtigt, at du er ordentligt smertedækket, så du så vidt muligt kan fortsætte din dagligdag og samtidig undgå skæv holdning og spændinger i musklerne. Det anbefales derfor, at du tager smertestillende medicin fast, så du er dækket døgnet rundt og derved opnår den optimale virkning.

5. Søg læge ved forværring

Det er vigtigt, at du søger læge straks, hvis:

- du får problemer med at kontrollere vand eller afføring
- du oplever føleforstyrrelser i skridtet
- du oplever lammelse i benene.

Reagerer du ikke på disse symptomer, kan det medføre langvarige lammelser med manglende kontrol af vandladning og afføring.

Hvad er en diskusprolaps?

Rygsøjlen er fleksibel og bøjelig. Den består af 24 hvirvler, der danner led med hinanden.

Mellem hver hvirvel sidder der en bruskskive. I midten af bruskskiven sidder en blød, vandholdig kerne.

Ved en diskusprolaps danner den vandholdige kerne en udposning, som trykker på nerveroden. Trykket på nerven kan forårsage føleforstyrrelser, udstråle smerter til fx det ene ben, og i de værste tilfælde give problemer med at kontrollere vandladning og afføring.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om diskusprolaps, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk.



Kontakt

Reumatologisk Ambulatorium

Tlf. 97 64 09 90

Mandag – torsdag 8.00-11.00 og 13.00-15.00

Fredag 8.00-11.00 og 13.00-14.30

Tast 1: Sekretær

Ændring af tid og øvrige spørgsmål

Tast 2: Sygeplejerske

Ved smerter og bestilling af medicin