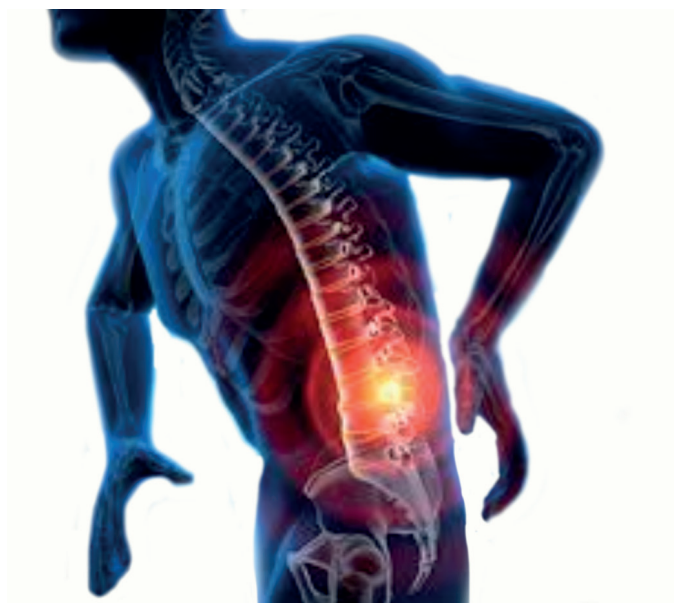


AKUT LÄNDRYGGSSMÄRTA



VAD ÄR AKUT LÄNDRYGGSSMÄRTA?

Akut ländryggsmärta, ibland kallat "ryggskott", innebär plötslig smärta i nedre delen av ryggen. Smärtan kan komma vid en specifik rörelse, som att lyfta något tungt eller vrida kroppen, men ibland uppstår den utan tydlig orsak.

Smärtan kan vara skarp, molande eller krampanande och ibland stråla ut mot säte och ner i benet. Det är vanligt att känna sig stel eller ha svårt att räta ut ryggen. Ibland gör det ont att hosta, nysa eller byta ställning.

Även om det kan kännas skrämmande och kraftigt begränsande, är tillståndet ofarligt i de allra flesta fall och förbättras ofta inom några dagar till veckor.

VANLIGA ORSAKER

- Plötslig eller ovan belastning – till exempel lyft i en vriden position.
- Stillasittande livsstil – svaga båluskler och nedsatt rörlighet gör ryggen mer känslig.
- Stress och spänningar – kan påverka muskulaturen negativt.
- Tidigare ryggbesvär – kan göra dig mer benägen att få återkommande episoder.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

Försök hålla dig i rörelse

- ✓ Vila inte mer än nödvändigt. Försiktig aktivitet främjar återhämtningen.
- ✓ Gå korta promenader och undvik att sitta i möjligaste mån, bättre att avlasta ryggen i liggande.

Träna när smärtan tillåter

- ✓ Undvik rörelser som provocerar smärtan för mycket.
- ✓ Anpassa tempot och lyssna på kroppen. Börja gärna med mjuka rörelser. När det känns bättre kan du gradvis börja med stärkande övningar för rygg, mage och höfter.

Smärtlindra vid behov

- ✓ Receptfria läkemedel som paracetamol eller antiinflammatorisk medicin kan hjälpa dig hålla igång vardagsaktiviteterna.
- ✓ Kylbehandling eller värme kan lindra kortvarigt.

Hitta bekväma och lämpliga positioner

- ✓ Säkerställ bekväma positioner att sitta, sova och arbeta i för att låta ryggen återhämta sig.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**

ÖVNINGAR VID AKUT RYGGSMÄRTA

Avlastande viloposition

Ligg på ryggen. Stöd dina ben på en pall med dina höfter och knän i rätta vinklar. Slappna av i ryggen i denna position. Fokusera på andningen.



Ryggextension, stående

Stå rak. Sätt händerna i övergången mellan rygg och rumpa så att du får stöd. Fäll ryggen bakåt. Gå tillbaka till ursprungsläge. Upprepa.



Ryggextension, magliggande

Lägg dig på magen och lägg händerna under axlarna. Lyft upp bröstet från golvet genom att pressa genom händerna och böja i ländryggen. Dra åt sätesmuskulaturen så att höfterna blir kvar på golvet.



Bäckentippning

Ligg på rygg med böjda ben. Håll händerna över höftkammen. Tippa bäckenet långsamt framåt/bakåt. Känn hur ryggen svankas/planas ut.



Bålrotationer

Ligg på rygg med båda benen böjda, fötterna plana mot golvet och armarna längs sidorna. Håll ihop benen, fäll knäna åt sidan och vrid samtidigt huvudet i motsatt riktning.

Håll den här positionen innan du för tillbaka till startpositionen och upprepar åt andra hållet. Sänk knäna längre och längre ner.



Ryggliggande armfällning

Ryggliggande med benen böjda och armarna mot taket. Aktivera magen och fäll ena armen ner över huvudet utan att tappa spänningen i magen. Växla arm.



Greyhounds kasa fot

Start: Ligg på rygg med böjda knän och fötterna platta mot golvet. Låt ryggraden slappna av och sjunk mjukt ner mot golvet. Lägg händerna på höfterna.

Rörelse: Håll bäckenet horisontellt. Låt ryggraden slappna av och förlängas längs golvet samtidigt som du trycker hälen utåt och bort från dig. Känn hur magen sjunker neråt mot ryggraden medan du rör dig. Sträck ut helt genom benets baksida och när benet är rakt böjer du vristen sakta för att uppnå full stretch. Gå tillbaka: Håll bäckenet horisontellt och glid med foten tillbaka till utgångsläget.

