

Middag på stående fot

De allra flesta får ont i ryggen någon gång i livet och bästa boten är ofta att försöka leva som vanligt och vara "försiktigt aktiv".

För några år sedan satt jag och min man på en restaurang och bevitnade hur en kvinna vid bordet bredvid tvingades stå upp hela middagen på grund av ryggskott. Hon stod till och med upp och åt, med tallriken i ena handen och gaffeln i den andra. Och ja, jag erkänner – jag och min man skrattade lite i smyg åt det komiska i situationen.

Det skulle vi inte ha gjort! Två veckor senare, på självaste nyårs-afton, vaknade min man med ryggskott. Han hade så ont att han fick rulla ur sängen. Tack och lov var vi bjudna på en stor nyårsfest med buffé – och det blev många varv kring denna buffé för min man. Hans stackars bordsdam fick prata med honom i femminutersintervaller innan han åter var tvungen att "hämta något på buffén". Till slut gav han upp alla försök att sitta ner och intog desserten på stående fot – precis som kvinnan på restaurangen...

Celia

HÄLSOREDÅKTÖR:
CELIA STAHL
celia.stahl@aller.com



Kajsa, 54:

Smärtan är borta



– Nu kan jag måla och skapa utan ryggont, säger konstnären Kajsa Svensson.

– och jag kan måla igen!

Konstnären Kajsa Svensson fick diskbräck och ischias när hon föll omkull i den förrådiska vinterhalkan. Med enkla övningar blev hon fri från ryggsmärtan.

AV MARGARETHA ELDRH
FOTO: THOMAS CARLGRÉN

Konstnären Kajsa Svensson och hennes man Lasse bor i Stockholms skärgård, på ön Svartsö. Här i den storslagna naturen hämtar hon inspiration till sina konstverk. I sin ateljé formar hon naturtrogna rödhakar, skrattmåsar, björkar, mossor och lavar, ja till och med regnstövlar i tovad ull, och målar porträtt i akvarell. För tre år sedan, vintern 2014, hängde hennes konstnärliga skapande på en skör tråd. Kajsa, som även arbetar som ledsagare och hjälper personer med funktionsnedsättning, föll omkull i den första vinterhalkan och slog sig illa.

– Jag kom från pendeln och mitt på övergångsstället var det plötsligt glashalt. Jag halkade och slog i ländryggen så hårt att jag tappade andan, trots att ryggssäcken räddade mig lite. Jag kände direkt att det var illa, säger Kajsa Svensson.

På darriga ben tog hon sig fram till kvinnan hon skulle hjälpa. Kvinnan var synskadad och Kajsa kunde inte låta henne stå och undra varför ingen kom.

– Aldrig någonsin i hela mitt liv har jag haft så ont i ryggen tidigare. Men jag var tvungen att klara mina uppdrag och båten till ön gick inte tillbaka förrän till kvällen, säger Kajsa.

Morgonen därpå vaknade hon ute på Svartsö med svåra ryggsmärtor.

– Jag kunde knappt gå, så det var ju dumt av mig att åka ut till ön. För att få vård på helgen behövdes en helikopter. I stället ringde jag sjukvårdsupplysningen och fick rådet att vila och åka in till vårdcentralen på måndagen.

Fick ta smärtstillande

Helgen klarade hon med värktabletter och vila. På måndagen undersöktes hon av två läkare på vårdcentralen i Gustavsberg. De

tittade noga på ryggen och hittade inga skador.

– Jag var tacksam över att det inte var allvarligt och fick rådet att vara så rörlig jag kunde och ta värktabletter mot smärtan.

Den första tiden efter fallet kunde Kajsa varken arbeta med sina konstverk eller som ledsagare.

– Jag kunde inte stå framtutad över ett bord en längre stund utan fick arbeta en timme åt gången. Tack vare smärtstillande fungerade det hyggligt om jag vilade emellan.

Efter några månader hade den mest akuta ryggsmärtan gett med sig. Kvar var en svagt molande värk som kom och gick. I stället började hon känna av en brännande smärta som drog neråt vänstra benet.

– Jag blev också tvungen att springa på toa stup i kvarten. Det var verkligen problematiskt i mitt jobb som ledsagare. Den där ilande smärtan som drog ner mot skin- kan och låret kände jag igen som ischias, från min första graviditet.

Skilnad efter första behandlingen

En klok svägerska tipsade om en sjukgymnast som var duktig på ryggar. Vid ett återbesök på vårdcentralen instämde läkaren och tyckte att det lät som en god idé. Kajsa kontaktade sjukgymnasten Lisen Tell på Sollevi Sjukgymnastik i Stockholm och fick komma omgående. Efter en grundlig undersökning fick Kajsa beskedet att smärtan i samband med fallet orsakades av en utbuktning mellan två kotor.

– Utan behandling skulle det så småningom ha utvecklats till ett diskbräck som jag fått leva med och med tiden tvingats operera. Dessutom hade jag ischias i vänstra benet.

Men hon gav mig hopp, säger Kajsa.

Det visade sig att Lisen Tell är utbildad i Mc Kenziemetoden, som är en metod där patienten själv är aktiv och behandlar sin rygg, och som ger ett snabbt och

Smärtfri efter två veckor

Forskaren och sjukgymnasten Gunilla Limbäck Svensson visar i en studie vid Sahlgrenska akademien att var fjärde patient med diskbräck i ländryggen och intensiv ischiassmärta i benet, som i väntan på operation behandlades med Mc Kenziemetoden och stabiliserande träning av bälmuskler, blev smärtfri efter två veckor. Endast ett fåtal behövde opereras.

Namn: Kajsa Svensson.

Ålder: 54 år.

Familj: Man och vuxna barn.

Bor: Svartsö.

Gör: Konstnär och ledsagare.



effektivt resultat på många typer av ryggbesvär, bland annat diskutbuktning och ischias.

– Hon hittade direkt stället i ryggen där det gjorde ont, på ett helt annat sätt än vad läkarna hade gjort. Sedan visade hon mig hur jag skulle behandla min rygg med enkla bakåtböjningar. Redan efter första behandlingen märkte jag skillnad. Varför hade jag inte gått hit tidigare, tänkte jag för mig själv.

Tio gånger varannan timme skulle hon upprepa stående och liggande bakåtböjningar med ryggen. På det viset skulle den utbuktande disken återgå till sitt normaläge. Övningarna skulle också hjälpa mot utstrålade smärta, som ischias. Under hela våren gick Kajsa på kontroller hos Lisen Tell. Men redan efter en månad var värken borta.

– Det kändes ofattbart att slippa smärtorna. Varför sökte jag inte hjälp tidigare hos en sjukgymnast? Lisen lärde mig ett helt nytt sätt att bete mig och så snart jag känner den minsta smärta i ryggen vet jag vad som hjälper.

Efter ett par månader kände Kajsa sig helt återställd. Sedan sommaren 2015 har hon varit helt smärtfri.

– Jag är så tacksam att jag fick tillbaka en rörlig rygg och slapp smärtor. Nu kan jag måla och skapa. Men jag slarvade inte en enda gång med ryggövningarna. Det hände till och med att jag stod i portuppgångar när jag var ute på jobb och gjorde mina övningar. Och de gjorde susen!



En vanlig orsak till ryggproblem är att man sitter fel och för mycket.

Diskbråck eller diskrubbing?

En orsak till ryggsmärta kan vara diskrubbing, det vill säga att en av diskarna har börjat bukta lite bakåt, framåt eller åt sidan.

– Diskrubbing kan göra precis lika ont som diskbråck och beror ofta på dålig hållning. Första tecknen kan vara stelhet i ländryggen. Har det gått längre går man framåtböjd den första minuten när man reser sig. Gör man då bakåtböjningar direkt när man reser sig från sittande så kan man återställa balansen i disken och många gånger bli av med symtomen. Disken kommer i bättre läge igen och stelheten minskar. Att böja ryggen bakåt hjälper många, säger sjukgymnasten Lisen Tell.

Slipp ryggont med enkla övningar

Nästan alla drabbas någon gång av ryggont. En orsak kan vara att man sitter fel och för mycket vilket belastar både nacke och rygg. Men det finns hjälp att få!

AV MARGARETHA ELDH FOTO: SHUTTERSTOCK/IBL

Har man väl börjat få ont i ryggen kommer smärtan ofta tillbaka. En orsak kan vara att man sitter fel och för mycket. En annan orsak kan vara de många framåtböjningar man gör i vardagen, när man arbetar vid datorn, lyfter saker från golvet, städar och lagar mat. Det belastar såväl nacke som ryggmuskulatur.

– Då uppstår rubbningar i disksystemen som behöver återställas. De flesta utvecklar inte diskbråck om man börjar behandla i tid, säger Lisen Tell, som varit sjukgymnast i tre decennier och är utbildad i McKenzie-metoden.

McKenzie-metoden har utvecklats av sjukgymnasten Robin McKenzie från Nya Zeeland och kallas även MTD (mekanisk diagnostik och terapi). Metoden går ut på att patienten behandlar sig själv med upprepade kroppsrörelser och böjningar.

– Man får lära sig en rörelse som går direkt på kärnan till det onda. Diskmaterialet påverkas i rätt riktning med hjälp av indi-

viduellt utprovade rörelser eller positioner som utarbetas hos sjukgymnasten. Det kan exempelvis handla om att göra enkla bakåtböjningar med ryggen, säger Lisen Tell.

Mycket forskning har gjorts på metoden som visar att den är effektiv mot många typer av ryggbesvär, men även problem i nacke, leder och muskler.

– De flesta kan bli hjälpta av metoden eftersom de allra flesta har ospecifika ryggbesvär, det vill säga vanligt ryggont, där man inte hittar en exakt orsak till smärtan, säger Lisen Tell.

Tar bara några minuter

Vid ett diskbråck som trängt utanför disken är det svårare att påverka.

– Men även då är det absolut värt att jobba med metoden och stabiliseringsövningar där man tränar muskulaturen närmast ryggraden. Helst vill man ju undvika operation.

Läs!

Lisen Tell rekommenderar många av sina patienter att läsa sjukgymnasten Anders Agetorps informationshäfte "Bakre diskrubbing i ländryggen". Finns att beställa för 40 kronor på www.agetorp.se.



Lisen Tell, sjukgymnast.

Om diskvävnaden tränger ut och retar ischiasnerven kan smärta stråla ut i benet. Det kallas då ischias. Åtta av tio fall läker ut av sig själva.

– Ischias är vanligt i samband med diskrubbing och diskbråck. Man kan få utstrålade smärta i skinkan eller benet och få svårt att gå och sitta. Ofta är det bäst att promenera och sämre att sitta. Promenerar man så aktiveras bland annat bälmuskulerna. Botemedlet mot ischias är att gå ut och gå. Det sätter igång en rörelse av disken som minskar trycket mot nerven.

Vid akut smärta upprepas övningarna varannan timme och annars en gång om dagen. För att förebygga återfall när man blivit bra räcker det med en gång om dagen. Varje rörelse upprepas tio gånger och det hela behöver inte ta mer än ett par minuter.

– Det krävs att man är flitig med sina övningar, säger Lisen Tell. ■