

Stillasittande arbete, tung kroppsbelastning, stress och rökning är några exempel på vad som kan vara anledningen till din ryggvärk. Med enkla övningar går det att förhindra smärtan.

Förebygg ryggproblem genom att vara aktiv

Av den svenska befolkningen har 80 procent besvär med ryggen någon gång under sin livstid. De flesta med ryggsmärtor har problem med ländryggen i någon form. Och folk med ryggbesvär ökar.

– Varför vet man inte riktigt. Orsaken till själva smärtan är svår att förklara när det inte är någon tydlig problematik kopplad till specifik vävnad, säger Måns Sjögren, fysioterapeut.

Många olika faktorer kan påverka ryggsmärta och den kan vara återkommande eller långvarig. Vårken behöver nödvändigtvis inte bero på diskbräck, spinal stenos eller någon annan specifik diagnos som påverkas, förutom av belastningen på ryggen kan även faktorer hur man mår generellt spela in. Mer ospecifikt ryggbesvär. Den psykosociala biten och stress kan också vara en bidragande orsak till ryggens lidande.

– På gruppnivå kan anledningen

”Det är bra att variera kroppen vill ha olika belastning. Måns Sjögren, fysioterapeut.

Det här är Mekanisk Diagnostik och Terapi (McKenziemetoden)

■ Filosofin att aktivt involvera patienten i egenbehandling är väl beprövad och används över hela världen för att undersöka, behandla, utbilda och ge patienter med besvär i rygg, nacke och extremiteter ökad självkänsla och möjlighet att påverka sin egen situation.

■ Undersökningens logiska struktur ger möjlighet att på ett exakt och effektivt sätt bedöma patientens besvär samt ge förslag på relevant behandling, framförallt för de patienter med smärta som utgår från ryggen. Under bedömningen identi-

fieras även de besvär som ej är mekaniska och där MDT inte är rätt behandlingsmetod. För dessa patienter kan andra metoder hjälpa. De kan även, beroende av besvärens art, remitteras eller hänvisas vidare till rätt instans.

■ Forskning har visat att majoriteten av patienter med mekaniska besvär svarar bra på de MDT-specifika övningar de får och upplever färre symptom när de får individanpassade övningar.

KÄLLA: MCKENZIEINSTITUTE.ORG

vara inaktivitet, att man inte har så mycket vardagsmotion, man sitter mycket i arbetet och heller inte har någon fritidssyssla. Det är en riskfaktor, säger Måns.

I studier har man sett andra relaterade orsaker som påverkar ryggen, som till exempel övervikt och rökning.

– Även i yrken med tung kroppsbelastning, då man böjer, vrider och lyfter mycket kan ha en överkan.

Oftast släpper ryggsmärtan efter 1–3 veckor av sig själv. Forskning har visat att fortsatt fysisk aktivitet har en bättre prognos jämfört med vila.

Är det bättre att stå upp och arbeta än att sitta?

– Det är bra att variera, kroppen vill ha olika belastning. Många sitter och arbetar mestadels av sin tid och då mår ryggen bra av att böjas bakåt. För de som har yrken där man oftast står eller går kan det vara bra att i stället böja ihop ryggen eller att sitta ned i perioder. Man rekommenderar då att krumma ihop ryggen.

– Förebyggande är att vara aktiv. Det är svårt att säga specifika övningar, men rekommendationen är att hitta någon fysisk aktivitet man tycker om, en som är kul så man verkligen gör den. Håller man håller igång har man större chans att slippa besvär.

– Det handlar om att hitta det som fungerar bäst för en själv. Det finns ingen universal övning.



Text & foto
Lotta Jansson
031 99 75
lotta.jansson@mittmed.se

SA KAN DU STÄRKA RYGGEN MED NÅGRA ENKLA ÖVNINGAR PÅ JOBBET - ELLER I HEMMET



1. Bakåtböj. Om man sitter länge eller böjer sig framåt mycket i sin vardag, kan man jämna ut belastningen genom att böja sig bakåt. "Tänk på belastningen som en vågskål; om du böjer ryggen mycket i vardagen behöver du jämna ut balansen genom att sträcka den bakåt", säger Måns Sjögren, fysioterapeut på Fysiocity i Västerås.



2. Höftlyft. Ligg på rygg med armarna utmed sidorna och ha böjda knän. Pressa upp rumpen, sänk långsamt och vänd upp igen innan rumpen tar i golvet. "Lätt att utföra".



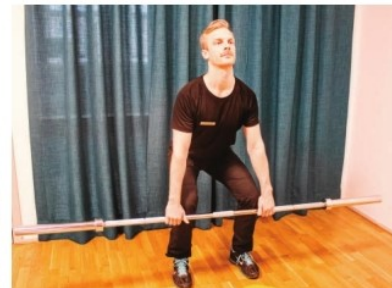
3. Plankan. "En traditionell övning som många jobbar med för att ge bälstyrka. Det är ingen direkt rörelse i ryggen och finns olika svårighetsnivåer. Man kan göra den stående på knä, en bra övning att börja med. Om man vill göra den svårare lyfter man upp ena benet utöver man övningen."



4. Böj bakåt när man ligger på magen. En självbehandlande rörelse, motsvarande den när man står upp. (1).



5. Hålla ryggen i mittläge. "Man är inte i maxvank, och heller inte i maxkutning utan man håller sig i mitten. Man jobbar med att belasta benen, en annan del av kroppen, och tränar på att hålla ryggen i samma position under hela rörelsen."



6. Marklyft. Där tränar man musklerna i rygg, baksida lår, skuldror och bål. "En bra övning som man kan göra i gymmet, men det är viktigt med tekniken".