



Vänd ryggen åt värken!

Ryggbesvär – det är något som de flesta av oss känner av då och då. Nu finns en metod för självhjälp som snabbt ökar i popularitet. McKenzie-metoden från Nya Zeeland lovar smärtlindring på ett par minuter och bot på några veckor för 80 procent av alla med ryggbesvär. Det fina är att du också själv kan förebygga ryggproblemen genom hemmaövningar.

DEN SOM EN GÅNG haft ryggproblem vet att de brukar återkomma. Det är ett tråkigt faktum, men det blir betydligt mindre tråkigt om man själv kan behandla sig och bli bättre snabbare.

McKenziemetoden innebär egna övningar. Men det är inte någon vanlig allmänt stärkande träning, utan man får lära sig en rörelse som går direkt på orsaken till det onda. Den innebär att man själv mobiliserar och behandlar sin rygg – det som en specialutbildad terapeut annars brukar göra.



Tobias Croner (bilden), sjukgymnast på Spine center, en specialistmottagning i Stockholm för ryggproblem, har den högsta graden av utbildning i McKenziemetoden, en metod

som kommer från Nya Zeeland från början.

– Det som är fantastiskt med att jobba med den här metoden är se hur snabbt patienten kan bli bättre. Dessutom ger jag patienten kunskap så att han eller hon lätt kan behandla

sig själv när smärtan återkommer i framtiden.

– Ett ryggskott behöver egentligen inte vara mer dramatiskt än en förkylning. Man kan se på det som något som hör till livet, bara man vet vad man ska göra för att behandla sig och inte behöver känna sig rädd och hjälplös. Det är en stor skillnad, säger Tobias.

ATTÄ AV TIO med ryggproblem kan behandlas med McKenziemetoden, enligt Tobias Croner.

Först görs en grundlig undersökning och man sätter diagnos. Men undersökningen handlar inte så mycket om att veta exakt vad det är som gör ont, utan mer om att förstå vilken rörelse som gör patienten bättre respektive sämre.

De som blir bra av McKenziebehandling har ofta det som kallas ospecifika ryggbesvär, det vill säga "vanligt" ryggont. Det är svårt att hitta en exakt orsak, därför kallas ryggbesvaren ospecifika. Det kan vara allt från akut ryggskott, sådant som börjar med att det

smäller till i ryggen, till kronisk värk med återkommande ryggskott.

– Ryggbesvär som inte hör till den gruppen ospecifika är framför allt spinal stenosis, spondylolistes (kotglidning) och cancersmärta, säger Tobias Croner.

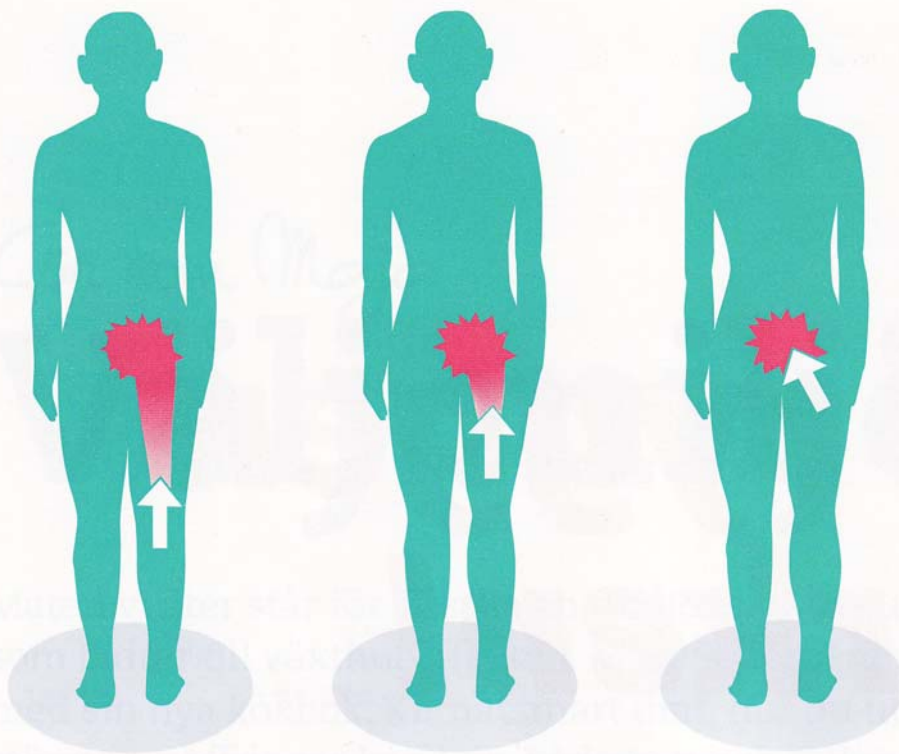
– Diskbräck är inte heller ett ospecifikt ryggbesvär. Men ofta används ordet diskbräck lite slarvigt även om tillstånd där diskväggen inte har gått sönder. I så fall kan man mycket väl bli bättre av McKenziebehandling.

– Om man har blivit bättre av manuella manipulationer hos någon behandlare, så är det ett gott tecken. Det visar att man också skulle få ett bra resultat av att själv göra McKenzieövningar, säger Tobias Croner.

AV DEM SOM FÅR McKenziebehandling blir de flesta bättre av att göra bakåtböjningar och sämre av framåtböjningar. Många ryggbesvär liknar alltså varandra på det här sättet. Det betyder att många patienter behandlas på ett likartat sätt: De ska i stående eller liggande ställning böja sig så långt som möjligt bakåt och upprepa det många gånger om dagen, tills de blir bra.

– Många tror att McKenziemetoden bara handlar om att göra bakåtböjningar, säger ▸

"Det är en kick att visa hur man kan behandla sig själv och ge patienten tillbaka makten över sitt liv."



Smärtan från ryggen sprider sig ned i skinkan och benet. När du blir bättre drar den sig gradvis tillbaka.

"Ett ryggskott behöver egentligen inte vara mer dramatiskt än en förkylning."

▷ Tobias Croner. Men det är inte sant. En del patienter behöver framåtböjningar istället och vissa behöver sidoböjningar. Men visst, den största gruppen blir bra av att böja sig bakåt.

ATT ENKLA BAKÅTBÖJNINGAR kan göra någon bättre kan förklaras med vår livsstil och hur ryggen är konstruerad. Mellan ryggkotorna finns diskar, som har ett segt hölje och ett geléaktigt innanmäte (se figurerna till höger). Diskens väggar är invävd i de senor och ledband som omger ryggraden. Under ett liv med för mycket sittande och andra framåtböjningar kläms den främre delen av disken ofta ihop, så att den bakre delen av disken trycks bakåt och börjar bukta ut. Då blir det en spänning i den bakre diskväggen. Den är känslig för tryck och det börjar göra ont. Ju mer tryck den utsätts för, desto mer ont gör det och i ett allt större område. Värken sprider sig ofta ut i skinkan och sedan ned i låret. En sådan här utbuktning är inte ett diskbräck (men kan bli det). Det kallas diskruddning.

Med en diskruddning i ryggen gör det ont att sitta länge och att stå och arbeta i framåtböjt läge. Men om man istället börjar göra bakåtböjningar, så får det motsatt effekt: disken kommer i rätt läge igen och smärtan minskar. När trycket mot diskväggen minskar börjar smärtan dra sig tillbaka. Först slu-

Siri fick lindring direkt



Siri Hansén, 36, började få ryggbesvär för sju år sedan, när hennes äldsta barn var ett år. När värken blev värre fick hon hjälp av McKenzie-metoden. Men hon var skeptisk till en början.

VÄRKEN HAR KOMMIT då och då, men inte värre än att jag har klarat det. Jag har gått till en kiropraktor ibland, som har mjukat upp stelheten och så har jag tränat pilates.

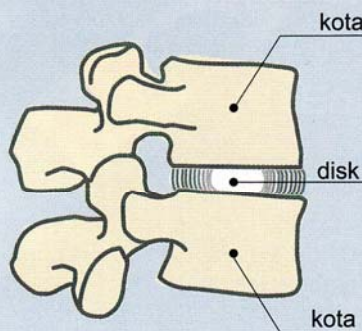
För en tid sedan började Siri Hansén få ont på ett helt nytt sätt, det strålade ner i benet och blev bara värre och värre.

EN MORGON VAKNADE hon med ett rejält ryggskott.

–Det var som ett spjut rakt ner i benet. Jag kom inte ur sängen, det var helt omöjligt, så ont gjorde det.

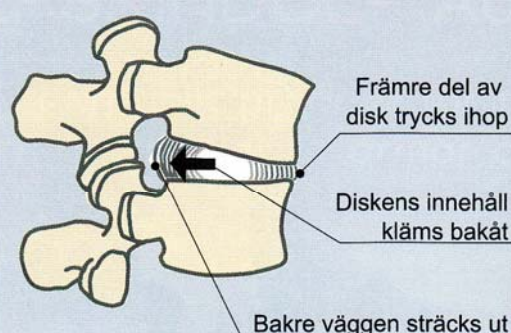


Kotor med mellanliggande disk



Här syns två kotor och en mellanliggande disk. I normaläge är disken jämnt belastad. Vid framåtböjning trycks framkanten av disken ihop och bakkanten sträcks ut. Om vi stannar så länge, kommer diskinnehållet att klämmas längre och längre bakåt.

Disk vid framåtböjning (sedd från höger)



tar det göra ont i låret, sedan minskar det i skinkan. Så småningom gör det bara ont i ryggen, men kanske lite mer ont just där. Detta är ett gott tecken. Det kallas att smärtan har centraliserats, den har dragit sig tillbaka in mot centrum, där den har sin början. Om smärtan centraliseras efter bakåtböjningarna, så vet man att de har önskad effekt och att man troligtvis kan bli helt smärfri på sikt.

Patienten får börja med kanske 50–60 bakåtböjningar sammanlagt per dag och successivt minska, allteftersom värken avtar. Sedan kan man fortsätta med övningarna, för

att "jämna ut" sitt sittande. Patienten får lära sig bättre hållning också, till exempel att sitta med bibehållen svank (se nästa uppslag).

– Otroligt mycket av alla ryggbesvär hänger ihop med dålig hållning, säger Tobias Croner.

EFTERSOM MCKENZIMETODEN är så stor i många länder har det gjorts många studier. En del har visat att den är effektivare än generell träning, andra har visat att den är likvärdig med andra ryggbehandlingar, som till exempel manuell manipulation. Klart är att

den är effektiv mot ryggproblem. I USA är McKenzie den mest använda metoden inom vården mot ryggbesvär, i Sverige ingår det numera föreläsningar om McKenzie på de flesta sjukgymnastutbildningar, och en del ortopedier som var starka motståndare till Robin McKenzie i början har fått ge honom rätt.

– **MCKENZIMETODEN** är inte bara en ryggbehandling, utan vi behandlar nackbesvär och kroppens övriga leder också. Vi använder manuella manipulationer i de fall där det behövs. Men det är inte så ofta och vi provar alltid med att patienten får göra egna övningar först.

– Det är en kick att visa hur man kan behandla sig själv och ge patienten tillbaka makten över sitt liv.

Text LENA OLAUSSON

Foto ANTON SVEDBERG

Illustrationer LOTTA SJÖBERG

Hjälp dig själv! ►►

"Min första reaktion var att det kändes helt bakvänt."

Tobias Croner hjälper Siri Hansén att hitta bästa ställningen.

Siri ringde kiropraktorn, som rådde henne att vänta med behandling ett tag, tills det inte var svullet längre. Siri kylde ner ryggen, tog värktabletter och efter fyra dagar tog hon sig iväg till jobbet.

– Jag stod upp på jobbet hela veckan, för jag kunde inte sitta alls.

GENOM ATT JOBBET hade en sjukförsäkring för sina anställda, kom hon redan efter knappt en vecka iväg till sjukgymnasten Tobias Croner.

– Han testade bland annat hur långt jag kunde böja mig framåt. Det gjorde jätteont direkt, jag nådde bara till knäna med händerna.

Sedan fick Siri Hansén göra bakåtböjningar av ryggen, liggande på mage på britsen.

– Min första reaktion var att det kändes helt bakvänt att göra det. "Är det här verkligen rätt?", frågade jag. Det kändes helt fel att böja sig så kraftigt bakåt. Inte för att det gjorde mer ont av det, men det kändes väldigt stelt och stramt, säger Siri Hansén.

MEN TOBIAS CRONER förklarade varför Siri skulle göra sådana bakåtböjningar, vad det var som gjorde ont i ryggen och varför den här rörelsen var bra. Då kände hon sig lugnare.

– När jag gjort bakåtböjningar och jag fick

prova att böja mig framåt så långt det gick igen, så kom jag mycket längre ned utan att det gjorde ont.

NU HAR DET GÅTT två veckor. Siri Hansén är överraskad över att det gick så fort att bli bättre från så svår ryggsmärta. Hon har fortsatt att göra de övningar som hon har blivit ordinerad.

– Nu känner jag mig inte stel längre. Det är bara skönt att göra övningen. Jag gör 15 stycken liggande bakåtböjningar morgon och kväll och 15 stycken stående tre gånger om dagen, när jag jobbar.

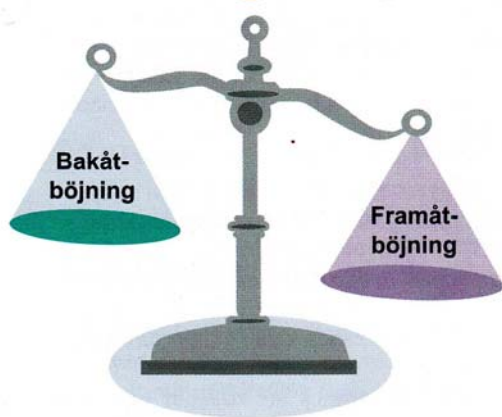
– Det gör fortfarande ont att sitta, men bara då. När jag suttit ett tag reser jag mig och gör bakåtböjning.

SIRI TYCKER ATT HON KÄNNER sig mycket säkrare på sin rygg nu och är inte orolig för att göra fel.

– Så här bra har jag inte varit på länge. Förut har det huggit till ibland och jag har känt mig nervös av det. Nu känner jag min rygg och vet varför jag hamnade i det här.

– Jag tänker fortsätta med övningarna hela livet, om det behövs. Det är skönt att ha verktyg för att underhålla min rygg själv. Men det var nödvändigt med handledning i början, avslutar hon.

3 steg: Hjälp ryggen till balans



1. Får du ont när du sitter?

De flesta som har ryggbesvär får mer ont när de sitter. Det beror framåtböjningen i ryggen, enligt McKenzie. (Vad sittandet gör med ryggen kan du läsa mer om på föregående uppslag.) Tänk på vilken ställning ryggen har under en hel dag. Räkna ihop tiden du befinner dig i framåtböjning (dit räknas alltså också sittandet) och jämför med hur lång tid du har av bakåtböjning. Du kan se det som två vågskålar. Förmodligen väger framåtböjningen tyngst. Det gör den för nästan alla. Bakåt böjer vi oss sällan. Många tycker att det känns otäckt att böja sig långt bakåt. Men för de allra flesta med "vanliga" ryggbesvär är vägen till rygghälsa just att böja ryggen mera bakåt.

2. Gör så här

Det finns två enkla sätt att börja jämna ut vågskålarna och få in mer bakåtböjning i sitt liv: Det ena är att resa sig upp då och då, sätta händerna i sidan och böja ryggen bakåt så långt det går. Gör tio bakåtböjningar, som på bilden till höger. Det kanske gör lite ont och känns stelt just när du gör övningen, men fortsatt, och lägg märke till om smärtan lättar eller drar sig tillbaka (från till exempel benet) efter övningen. De flesta med återkommande ryggproblem blir bättre av bakåtböjningar. För en del fungerar inte detta. De behöver något annat, till exempel framåtböjningar i stället. Men dessa personer har sällan problem med ökad värk i sittande ställning.

Det andra sättet är att skaffa sig en bättre håll-



Forma svanken med denna kuta-svanka-övning. Sitt som på vänstra bilden och låt ryggen sjunka ihop helt och hållet (dålig hållning). Sträck sedan upp dig, dra in hakan, puta med bröstet och svanka så mycket som möjligt (överdrivet bra hållning). Släpp sedan långsamt efter tills det inte känns överdrivet spänt eller obehagligt längre (bra hållning). Upprepa det hela några gånger i lugn takt, så att du blir medveten om dessa skillnader.

ning när man sitter (se bildsviten ovan). En bra hållning är när ryggen får behålla sitt svankande, antingen genom att du ökar svanken bara genom förändra din sittställning eller genom att du tar hjälp av en specialkudde, ett så kallat svankstöd. McKenzie har tagit fram rullar av olika storlekar som ger rätt stöd.

3. När du jobbar framåtböjd

En del har jobb där de måste stå framåtböjda. Mycket som man måste göra i hemmet kräver också framåtböjning. För att minsta riskerna för återfall och ryggskott, avbryt arbetet regelbundet och gör fem-sex bakåtböjningar. Spara helst de framåtböjda arbetsuppgifterna till eftermiddagen, eftersom diskarna i ryggraden "sväller" lite under natten och är mer känsliga för framåtböjningar under första halvan av dagen. *

► Vill du veta mer?

Det är bara sjukgymnaster och läkare som får gå McKenziekurser och utbilda sig i metoden. McKenziebehandling kallas också för MDT, "Mekanisk diagnostik och terapi". På den svenska McKenzieförningens svenska hemsida www.mckenzie.se finns kontaktuppgifter på ungefär 170 sjukgymnaster med McKenzieexamen. Det är den högre formen av McKenzieutbildning. I Sverige har cirka 3 000 personer gått kurser och har rätt att använda McKenziemetoden. Dem hittar du lättast genom telefonkatalogens gula sidor, där sjukgymnasternas specialiteter ofta finns angivna, titta efter McKenzie och MDT.

Ett besök kostar enligt sjukvårdstaxan.

Det finns också en bok om hur man kan hjälpa sig själv om man inte har tillgång till sjukgymnast: *Behandla din egen rygg*, av Robin McKenzie, Scanergo 2007. Boken innehåller en utförlig vägledning för att själv behandla kroniska ryggproblem. Har du ryggproblem för allra första gången ska du först söka läkare eller sjukgymnast, skriver Robin McKenzie. Den här boken och andra böcker av Robin McKenzie (det finns en om nackproblem också) finns hos Scanergo, www.scanergo.se. Tel 08-770 25 00. Scanergo säljer också McKenzie original ländryggsrullar och andra tillbehör.

Funkar metoden för dig?

Fem frågor kan avgöra om du hör till de åtta av tio som kan botas snabbt från sina ryggbesvär med McKenzieövningar:

1. Blir du i allmänhet värre när du sitter länge eller när du reser dig upp från sittande?
2. Blir du i allmänhet värre under eller direkt efter att du befunnit dig i en framåtböjd ställning som till exempel om du bäddat sängen, dammsugit, strukit, grävt eller gjort något annat trädgårdsarbete?
3. Blir du i allmänhet bättre när du går?
4. Har du haft flera perioder med ländryggs-märta de senaste månaderna eller åren?
5. Om du har smärta i skinkan, låret eller underbenet: upphör den ibland helt, fast du fortfarande har ont i ryggen?