

# Lændesmerter - lave rygsmerter

## Fakta

- Rygsmerter i lænden udgør en hyppig tilstand, hvis årsag kan være vanskelig at finde
- De fleste får akutte eller kroniske smerter i lænden på et eller andet tidspunkt i løbet af livet
- Smerter i ryggen er en hyppig årsag til sygefravær
- Behandlingen retter sig i dag mere mod at bevæge sig og komme i gang uanset, at det gør ondt
- Prognosen er god i de fleste tilfælde

## Hvad er lave rygsmerter?

Lave rygsmerter er smerter i nedre del af ryggen (lænderyggen), hvor der ikke findes nogen sikker forklaring på smerterne i form af sygdomme eller skader i ryggen. Tilstanden kaldes også lumbago.

Det er normalt at inddele tilstanden i en akut form som oftest varer kortere end 6 uger, og en vedvarende form hvor varigheden er mere end 12 uger.

## Hvor hyppig er lave rygsmerter?

Denne type rygsmerter er meget almindelige. Man regner med, at 60-70 % af befolkningen vil få smerter i ryggen en eller flere gange i løbet af livet. Rygsmerter er årsag til ca. 15 % af alle langtidssygemeldinger og ca. 10 % af alle førtidspensioner.

## Hvorfor får man lave rygsmerter?

Tilstanden er defineret ved, at lægen ikke kan påvise nogen sikker forklaring på smerterne. De vigtigste årsager er overstrækning eller overbelastning af muskelgrupper eller ledbånd i lænderyggen. Men tilstanden kan også skyldes diskus mellem lændehvirvlerne eller i ledforbindelserne mellem hvirvlerne, de såkaldte sideled eller facetled.

I de fleste tilfælde får man smerter og stivhed akut i forbindelse med, at man løfter noget eller vrider kroppen.

Hos mange af dem som får langvarige gener, har der på forhånd været skader eller belastninger som har svækket strukturerne i ryggen. Det kan være muskelbelastninger på grund af langvarigt ensidigt arbejde, eller der kan være forkalkninger i skelet eller ledbånd, som øger risikoen for smerter i ryggen. Skævheder i ryggen vil også øge risikoen for fejlbelastninger og smerter.

Psykiske forhold ser også ud til at spille en rolle, og er ofte vigtige medvirkende faktorer ved vedvarende smerter i ryggen. Hvad der kommer først eller sidst, er ikke altid let at afgøre. Dårlig trivsel, stress, angst, depression, og alkoholproblemer er eksempler på forhold som kan være af betydning.

### **Hvad er symptomerne på lave rygsmerter?**

Smerter i lænden er altid til stede, men smerterne kan også stråle ned i benene

### **Hvilke symptomer skal du være særlig opmærksom på?**

Hvis smerterne er ledsaget af problemer med at styre benet, og er der mistanke om nerveafklemning, bør man henvises til sygehus.

### **Hvordan stilles diagnosen?**

Diagnosen kan som regel stilles ud fra beskrivelsen af generne. Hvis man søger læge for rygsmerter, vil lægen normalt foretage en undersøgelse af ryggen. Det vigtigste ved undersøgelsen er at se på ryggen, når den bevæger sig. Undersøgelsen er især vigtig, hvis symptomerne kan give mistanke om iskias - det vil sige skade/prolaps i en diskus som trykker på nerver, der udgår fra rygmarven.

Hvis man har gentagne smerter i ryggen - og er nøje undersøgt tidligere - er der mindre grund til fornyet undersøgelse, med mindre der er kommet nye symptomer.

Årsagerne til smerterne antages at sidde i muskler og sener, eventuelt i de små led. Man finder næsten aldrig sygdomme i selve ryghvirvlerne. På et almindeligt røntgenbillede er det kun knogler som vises. Der er derfor som regel ikke behov for røntgenundersøgelse af ryggen.

Hvis der er taget røntgenbillede én gang, er der næsten aldrig grund til at tage nye billeder, selv om smerterne er forværret. Blodprøver er heller ikke til nogen nytte ved denne tilstand. De kan dog være nødvendige, hvis der er behov for at udelukke andre sygdomme.

I undtagelsestilfælde og specielle situationer kan det være nødvendigt med røntgen eller CT-røntgen og i sjældnere tilfælde MR-undersøgelse af ryggen. Det gælder først og fremmest de tilfælde, hvor lægen mistænker en prolaps i ryggen - en udposning af en diskus som trykker på en nerve.

## **Hvilken behandling er der?**

### **Generelt**

En stærk ryg uden smerter er vigtig for vores evne til at fungere i det daglige. Når ryggen svigter, bliver vi hurtigt hjælpeløse og betydeligt hæmmede i vort daglige virke. Både i akutte og mere vedvarende tilfælde er der nogle råd, som ser ud til at være af stor betydning for at undgå, at ryggen bliver stiv, smertende og at man får et varigt problem:

- Man bør undgå at ligge i sengen, og hvis det er nødvendigt, skal man undgå at ligge for lang tid i sengen. Maksimum er 1-2 dage i forbindelse med de mest intense smerter. Sengeleje svækker muskulaturen og forsinker helingen
- Man bør genoptage sine normale aktiviteter så tidligt som muligt, selv om det fortsat gør ondt. Smerterne er i denne sammenhæng et tegn på, at man bruger den skadede del af ryggen. Dette er vigtigt for at forhindre, at den bliver helt stiv. Undersøgelser viser tydeligt, at jo tidligere man kommer i aktivitet, jo hurtigere bliver man rask. Man bør forsøge at komme tilbage i arbejdet så snart som muligt, selv om man fortsat har smerter i ryggen
- Træning er vigtig, når de akutte gener er ovre. Træningen bør bestå af en generel træning af konditionen og øvelser for at styrke mave- og rygmuskler. Træningen fører til forbedret blodstrømning i muskler og sener og derved bedre

reparationsevne. Selv hos en person med vedvarende ryggener er dette nyttigt. Det tager dog tid og kræver udholdenhed og mod for at komme i gang

## **Medicin**

Hos nogle kan der være behov for smertestillende medicin i den akutte fase og i perioder med mange smerter. I første omgang vil man forsøge med smertestillende medicin som paracetamol og eventuelt "non-steroide anti-inflammatoriske midler" (NSAID).

Ved meget stærke smerter kan det nogle gange være nødvendigt med morfinlignende medicin. På grund af risikoen for afhængighed er det vigtigt at udvise stor forsigtighed med medicin, som kan være vanedannende.

## **Træning**

Træningen kan man udføre på egen hånd. Men for mange vil det være nyttigt at gøre dette sammen med andre. Træningen vil ofte medføre smerter og ubehag, og det er lettere at holde motivationen oppe, når man er i en gruppe.

Tværfaglige grupper med fysioterapeut, læge og psykolog i teamet prøves nogle steder. Undersøgelser tyder på, at dette måske er mere effektivt end at træne alene. Men tværfaglige grupper er både ressource- og tidskrævende, og det er ikke blevet rutine.

"Rygskoler" er et koncept med træning og undervisning, som gennemføres nogle steder. Dette kan være effektivt for nogle, men ser ikke ud til at være mere effektivt end andre former for træning.

Hvis man har flere akutte episoder med lave rygsmerter, kan man forebygge nye episoder ved at træne regelmæssigt, når man er rask.

## **Manuel behandling**

Manuel behandling af en kiropraktorbehandling eller fysioterapeut kan være nyttig i visse akutte situationer. Men behandlingen bør være kortvarig. Hvis man ikke får det

væsentligt bedre efter 4-5 behandlinger, bør man normalt ikke fortsætte. Ved vedvarende gener er manuel led-behandling ikke så gavnligt.

Det, som alle behandlere synes at være enig om, er at den træning og aktivitet man selv udfører, er det vigtigste element i alle former for behandling af patienter med vedvarende smerter i ryggen. Man er også enige om, at varme pakninger og almindelig massage ikke har nogen effekt.

### **Kirurgi (operation)**

Der findes flere former for kirurgiske indgreb til patienter med vedvarende rygsmerter. Hvis man lider af langvarige rygsmerter, er det ikke sikkert, at en operation vil bedre problemet. For nogle er en rygoperation et godt alternativ, mens det kan ende med en skuffelse for andre.

### **Hvordan er langtidsudsigterne?**

Akutte ryggene går næsten altid over af sig selv. 50-80 % af patienterne bliver raske inden 2 uger. Inden 6 uger er 90 % af patienterne blevet raske. Prognosen er bedst for de, der kommer hurtigt i aktivitet, selv om de fortsat har rygsmerter.

Akutte smerter i ryggen har en tendens til at komme tilbage. Mange har åbenbart en ryg, som er specielt sårbar, og som i givne situationer (tunge løft, forkert bevægelse, uheldig arbejdsstilling, stress) giver tilbagefald. Hvis man har flere tilbagevendende episoder med rygsmerter, og det har en klar sammenhæng med ens job, bør man ændre sin arbejdssituation. Man bør eventuelt overveje at skifte til en anden type job.

### **Hvordan undgår jeg at få eller forværre lave rygsmerter?**

Akutte smerter i ryggen har en tendens til at komme tilbage. En vis form for moderat og vedvarende rygtræning er muligvis en vigtig faktor. Du kan holde dig aktiv, også når du har smerter. De fleste vil blive smertefri eller få en markant nedgang i smerter.