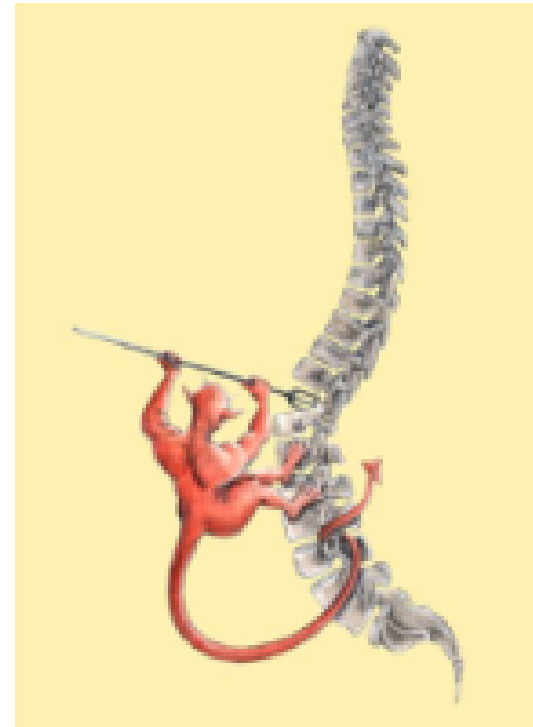


... til dig med
rygsmerter

HÅNDTERING af RYGSMERTER



Tom Bendix, professor emeritus, dr. med.

Senest tilknyttet:

Afd. for Rygkirurgi, Led- og Bindevævssygdomme

Rigshospitalet, Glostrup

opdateret 15.11.2024

EN SMERTE ER IKKE BARE EN SMERTE

Hvor meget en smerte generer én, afhænger meget af, om man forbinder noget farligt med den, eller om man har tillid til, at ryggen sagtens kan klare sig trods smerten.

Et eksempel (*en gentagelse fra afsnittet 'Alm. om smertemekanismer' .. men vigtigt nok til at gentage*):

En 58-årig læge vågnede en nat med heftige smerter i venstre side af brystet. Han troede selvfølgelig, at nu er blodproppen i hjertet kommet. Det skete i 1960'erne før udskiftning af hjertets kransårer og ballonudvidelser var muligt. Han tænkte, at hans liv nok snart var forbi. Han gik den tunge gang ud mod køkkenet for at få sig en sjus.



(‘en smerte er ikke bare en smerte’ - fortsat)

Men pludseligt så han i spejlet, at han var blå og gul på brystet – og kom i tanker om, at han dagen før havde stået længe med en stor boremaskine mod brystet !

Han blev *meget* glad !!

Selv om smerten var fuldstændig den samme !

Det er lidt det samme, du med denne gennemgang skulle kunne opleve. Ryggen er stærk og kan tåle meget, og behøver ikke ødelægge dit liv, selv om den gør ondt. Hvis du – ligesom ham med de ufarlige brystsmerter – får forståelse for, at smerterne ikke betyder, at der er fare på færde.

RYGSMERTERS FORLØB

Rygsmarter har givetvis været til stede i samme grad langt tilbage i tiden, som de er i dag. Vi tror dét fordi der hos folkeslag, der i vor tid lever som de gjorde i middelalderen, har samme udbredelse af rygsmarter som i de vestlige lande. Det gælder kamelhyrder i Oman, - aboriginals i Australien, - og massai'er i Kenya.

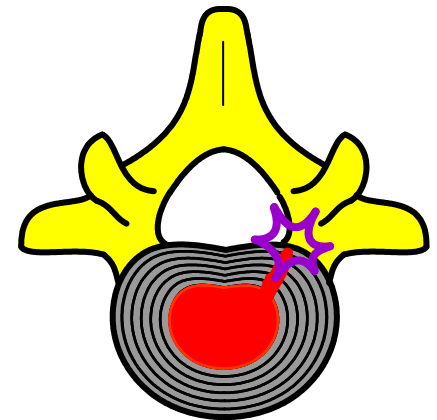


Èn vigtig ting er at forholde sig til de forvirrende råd, du givetvis har fået: Nogen siger, at man skal passe på belastninger, - sidde pænt, - være opmærksom på hvordan man løfter, osv. Andre siger det modsatte.

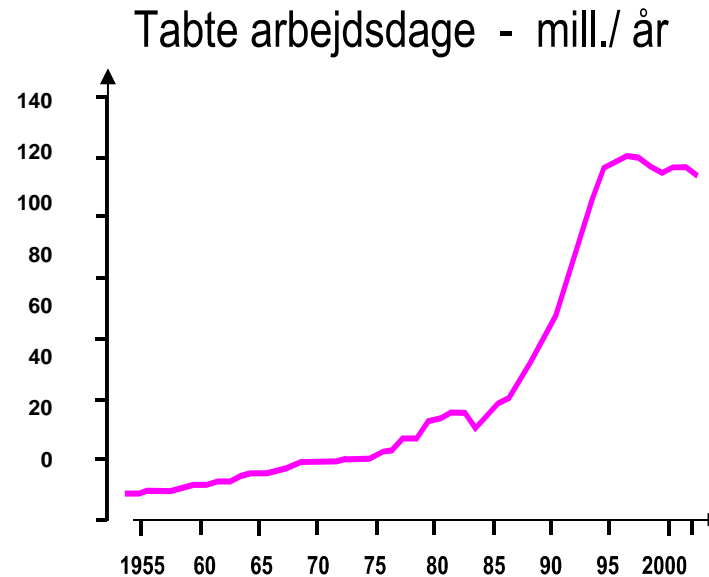
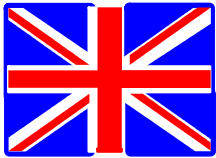
I 70'erne og 80'erne troede man, at det var fysiske belastninger, der forårsager de sprækker, der er væsentlige for rygsmarter (se 'Smertemekanismer').

Derfor blev anbefalingerne: - Pas på med at bøje forover, - husk at bøje ned i knæene når du løfter, - sid ikke og fald sammen, - osv.

I samme periode så man, at antallet af sygdommeldinger steg helt enormt



.... som denne kurve fra Storbritannien viser i næsten uhyggelig grad.



Men der er egentligt ikke noget at sige til det. Selvfølgelig tænkte mange: "Da mit arbejde - siddende eller fysisk belastende - medfører belastninger på ryggen, så sygemelder jeg mig naturligvis, hvis jeg har ondt i ryggen."

Det der så skete i 90'erne var erkendelsen af, at. ...

- sprækkerne i diskus skyldes ikke arbejdslivets eller fritidens fysiske belastninger (fraset ekstrem vægtløftning o. lign.). Når nogle får flere sprækker end andre skyldes det genetisk forhold.
- Det blev meget klart vist, at et tillidsfuldt forhold til, at ryggen er stærk og kan tåle alt (fraset større traumer) gjorde, at sygemeldingerne reduceredes væsentligt.
- Vi behandlere har fejlagtigt lært en hel generation, at det er farligt at belaste sin ryg. Det er det ikke. Der kan opstå flere episoder med rygsmerter ved fysiske belastninger, men det ødelægger ikke vævene i ryggen.

Skal lige præcisere, at der ikke er noget galt i at bøje i knæene når man løfter, men den måde dette bør foregå på, har naturen kodet ind i os for længst, og det er klogere at lade være med at tænke for meget over dét.

Instruktion i løfteteknik har vist en tendens til, at det går *værre* med rygsmarter fremover !

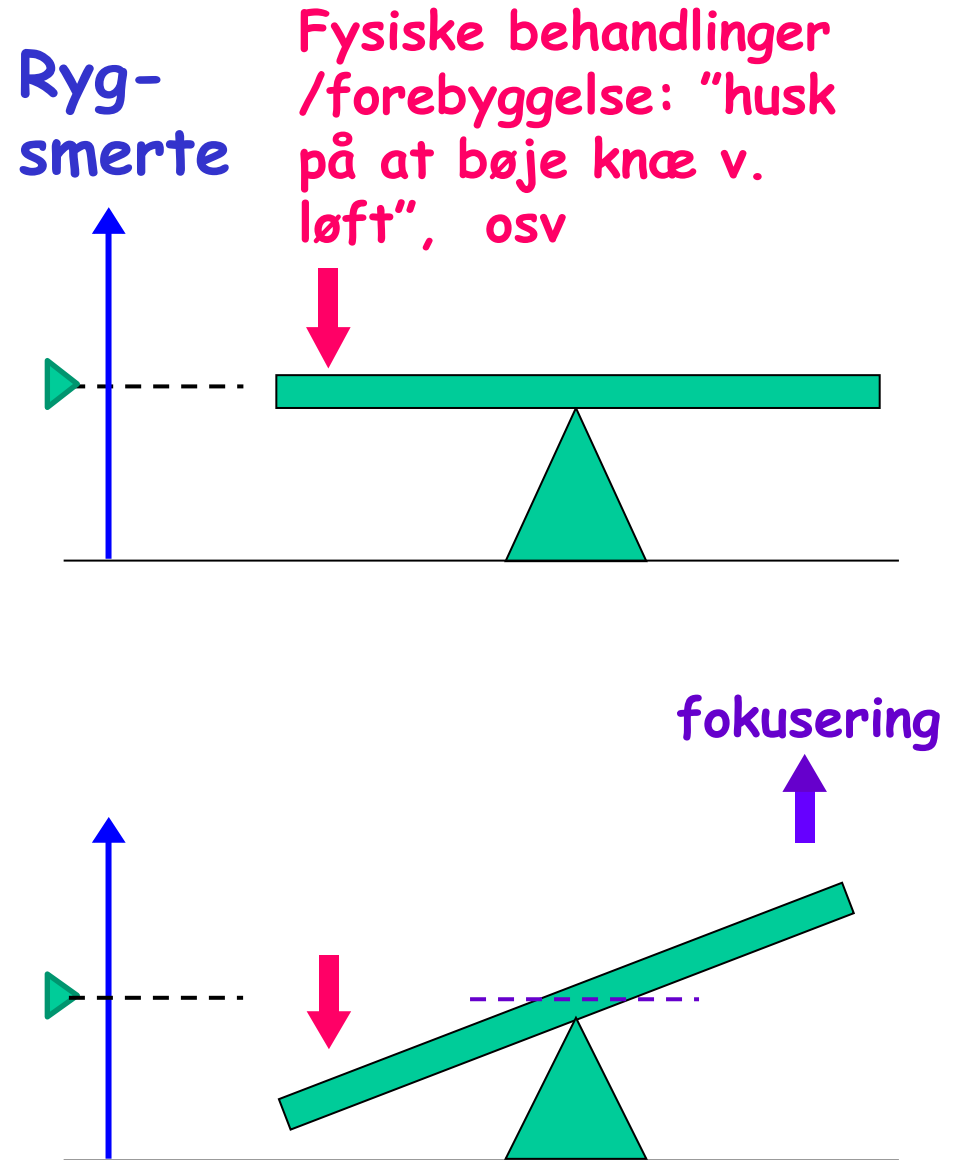
Givetvis fordi man fokuserer rigtigt meget på, at ”...det er farligt at belaste ryggen forkert.”

... eller sagt på en anden måde:

Det er muligt, at de **traditionelle råd om at aflaste ryggen** kunne gavne (?) ...

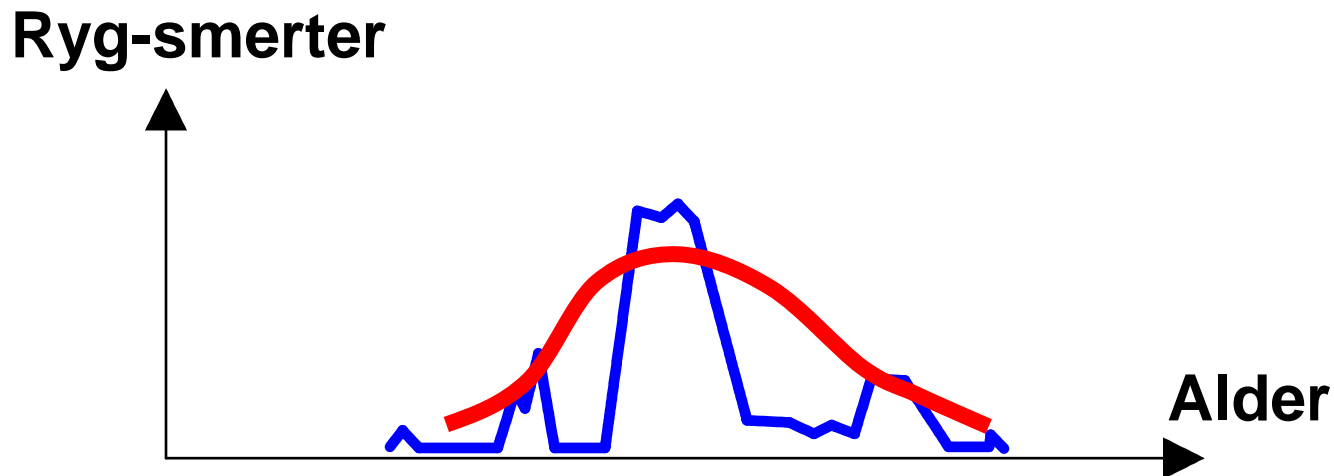
... men tilsyneladende skader den **fokusering**, der følger med mindst lige så meget ...

Så, hos mange skulle man hellere satse på et få tillid till ryggen.

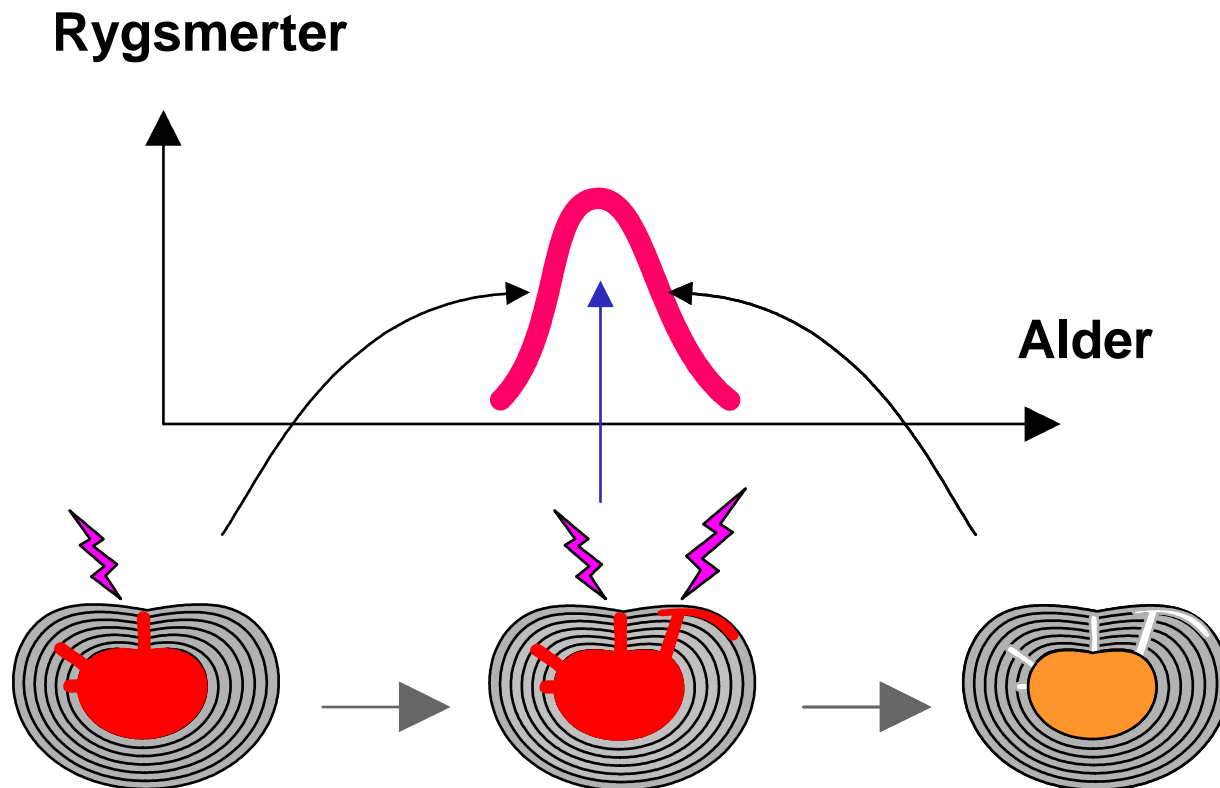


Skal her minde om dette budskab, beskrevet i afsnittet 'sygdomsmekanismer':

Gennem livet er der nogenlunde lige mange der har ryg-smerter i forskellige aldersgrupper fra 20-års alderen frem til seniet. Men for den enkelte med mere heftige ryg-smerter er der ofte følgende forløb:



Dette princip er tilpasset på den måde, at diskus' egentligt væskeholdige kerne bliver arvævs-agtig, og ikke længere trænger ud gennem sprækkerne i diskus' ydre "radialdæk."



SÅ ...

Selv om en smerte-periode kan synes uendelig lang, så er det mest sandsynlige, at den klinger af igen med tiden.

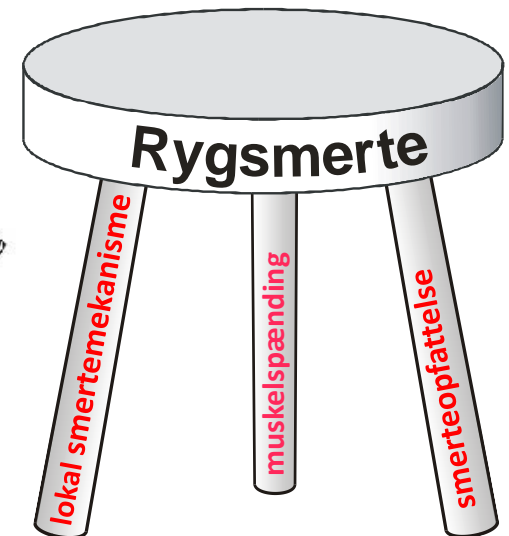
Prisen er, at ryggen bliver noget stivere. Men da hellere dét end at heftige smerter bare fortsætter og fortsætter.

SMERTE-OPFATTELSEN

Mange misforståelser – og megen unødigt fokusering – er opstået, fordi man ikke har gjort sig dette næste klart:

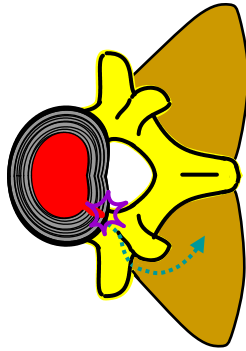
Når man betragter rygsmerten og skal håndtere den, skal man huske at forholde sig til alle tre nævnte komponenter:

Rygsmerten er som en 3-benet skammel. Man kan ikke nøjes med at betragte én af delene.



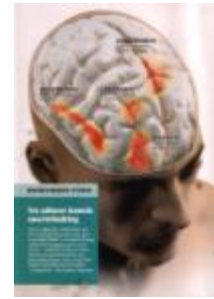
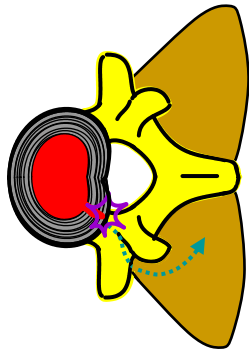
Smerten skabes i ryggen, men føles i hjernen.

*smerte-
opfattelsen*



Sammenligning: musik kan skabes i radiohuset, men høres i vores radioer.

Det er muligt at skue op og ned for radioen - tilsvarende med smerten (selvom man desværre ikke kan ikke lukke for smerten)



*smerte-
opfattelsen*

smerte-signal



- diskus
- andet



muskelspændinger

smerte-opfattelse

Skrue ned:

- Tillid til ryggen
- Forståelsen, at den ikke går i stykker ved fysiske belastninger

Skrue op:

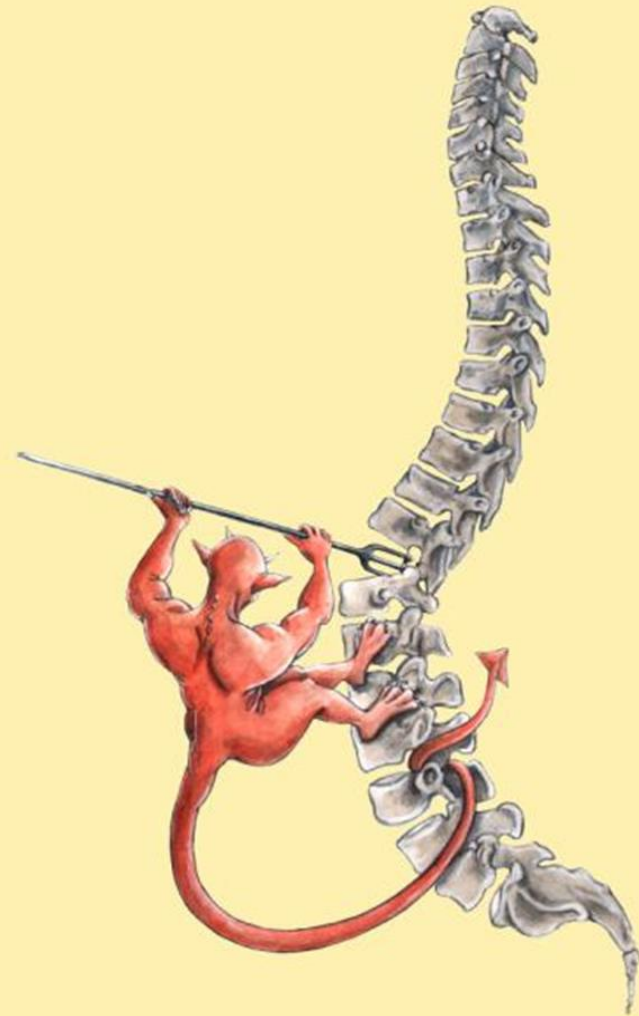
- Unødig fokusering / utryghed
- Stadig tro på at en ny behandl. hjælper

Ang. det med *'Tillid til ryggen'*:

Dette er umuligt at få, hvis man – mere eller mindre – har dette billede af, hvad der foregår i ryggen.

Det billede vi har i hovedet påvirker den måde vi bruger ryggen på.

Har man dette billede vil man bevæge sig som 'at gå på tynd is.'



[med tilladelse fra 'Aage Indahl: Når Ryggen Krangler,'
Valdisholm Forlag]

Èn "effektiv" måde at få et skræk-præget billede af, hvad der sker i ryggen, er at bruge ordet "~~slidgigt.~~" Dét er ikke et korrekt ord for de forandringer man ser i diskus ved røntgen og MR-skanning. Det ligner det man ser ved slidgigt i knæ og hofter, men i ryggen bidrager 'slid' ikke til disse forandringer - og bl.a. af dén grund er navnet selvflg. forkert.

Og især er det uheldigt, fordi ordet naturligt vil mane til forsigtighed. *"Hvis 'slid' giver mig rygsmerter, så vil jeg da ikke belaste mig fysisk."*

Men en sådan holdning er en rigtig dårlig idé !

Det lyder måske så nemt, at man skal fokusere mindre. Selvfølgelig er det ikke let, men det har vist sig at være den bedste vej til at leve et aktivt liv trods smerterne.

Ligesom: Du hører en mærkelig lyd i bilen. Vi vil alle gribes af panik: ”Nu går den nok snart i stå – jeg kommer for sent frem.” Man *fokuserer* på lyden, - den skærer i ørerne på os!

Kører du ind på en tank og får at vide, at det ”bare” er en lidt løs kilerem, og at du sagtens kan køre videre i 1-2 uger, så hører du ikke lyden nær så meget, men skruer måske blot op for musikken i bilen.

Dette fordi du har fået *tillid* til, at bilen nok skal kunne klare dine næste ture.

Man hører iblandt nogle sige efter forklaringer, som dem i hele denne gennemgang, at "... der står, at jeg fejler ikke noget."

Dét er uheldigt. Selvflg. er der et eller andet inde i ryggen, der gør ondt.

Omkring halvdelen af dem der får rygproblemer, vil få det igen – inden for nogle år. Men det betyder stadigvæk ikke, at det er farligt.

Ryggen kører sit eget løb.

Det er normalt ikke din skyld, hvis du får ondt i ryggen.

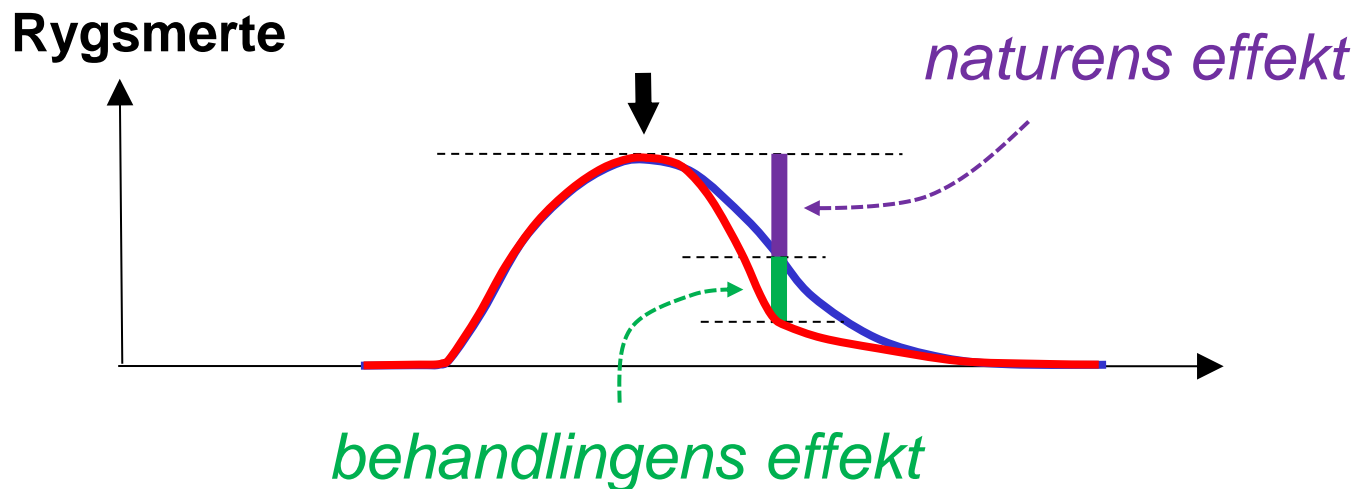
Vil man til stadighed have, at smertesignalet fra ryggen skal fjernes, så fokuserer man meget på smerten.

Smerten kan som regel ikke fjernes ved *behandling* - omend den måske kan lindres i en del tilfælde. Har man prøvet en behandling 4-5 gange uden (særlig) effekt, så finder man meget sjældent de vises sten ved at fortsætte.

Og det koster, at stræbe meget efter en effektiv behandling - i form af *øget fokusering*.

En pæn del, af en tilsyneladende "effekt" af en behandling var sket alligevel ved naturens hjælp:

Det der ofte har snydt os er: Rygsmerter bølger op og ned, styret af naturen (blå kurve). Man går til en behandler, når smerten er værst = "bølgen er højest" ... [tryk ➡]. Mange oplever derfor, at en behandling har hjulpet. Det har den også i en del tilfælde, men forbedringen skyldes især, at det er naturen, der har mindsket smerterne. I dette tilfælde, hvor den blå er naturens forløb og den røde [tryk ➡] er smerte-forløbet ved en behandling, har der været en lille, men ikke imponerende effekt af behandlingen.



BEHANDLINGS-TYPER

skal kun nævnes kort her - vil ofte være forskellige fra person til person.

Udspændinger er oftest godt til at lindre de mange smerter, hvor muskel-spændinger / -kramper indgår.

Ellers er det påvist, at der i en del tilfælde – men langt fra alle - er effekt af *manipulation* (som især kiropraktorer er kendte for), *træning*, og til dels *akupunktur*. Men det bør individuelt vurderes af en ryg-kyndig person, om det netop for dig er rimeligt at prøve. Denne effekt er påvist ved 1-2 måneders behandling (1-)2 x ugentligt. Men mange episoder af almindelige rygsmerter behøver ikke et så intensivt behandlingsforløb. Sådanne episoder forløber ikke væsentligt anderledes, end hvis man ikke var blevet behandlet.

Operationer har i bestemte situationer en god effekt, og bør ligeledes vurderes, men i forhold til hvor mange, der har rygsmerter, er det kun et fåtal, der bør opereres.

Det skal understreges, at det er muligt du bliver sat i en behandling, mens du er på et hospital / specialist. Vær ikke skuffet hvis en sådan behandling ikke tilbydes dig. Hvis behandleren ikke føler det vil hjælpe dig, er det bedre at lade være.

Det som du lærer om *at håndtere smerten* - bl.a. ved denne gennemgang - kan bestemt godt betragtes som en behandling. Og uanset hvilken behandling du ellers tilbydes, er denne gennemgang nyttig for, at smerten skal genere dig mindst muligt.

RYG-FAKTA

- Ryggen er stærk. Det er (stort set) ikke belastninger, der gør, at der kommer sprækker i disk'ernes ydre lag. Gener (arv) spiller en langt større rolle.
- Selv om fysiske belastninger kan ledsages af øgede smerter, skader belastninger ikke på længere sigt. Det er langt hyppigst muskelspændinger, der er skyld i akutte rygsmerter.
- Du kan derfor trygt bruge din ryg – også ved tunge belastninger.

- Jo mere du lader ryggen passe sig selv, des mindre gør den ondt.
- Hvis en flyvemaskine flyver igennem en storm, mærker man det næsten ikke. En autopilot – programmeret gennem 50 år - finjusterer løbende flyets bevægelser. Hvis piloten slog autopiloten fra, blev flyvningen svært hoppende.
- Ryggens bevægelser er tilsvarende ”programmeret” gennem millioner af år. Hvis du tænker for meget over hvad du gør, bliver belastninger tilsvarende akavede og anspændte.

- I langt, langt de fleste tilfælde skyldes rygsmerter IKKE en alvorlig sygdom.
- Nogle sætter ordet *'alvorligt'* i forbindelse med cancer. Dette er *meget* sjældent hos folk med rygsmerter. HVIS behandleren havde den mindste mistanke hos dig, ville han/hun have sagt det.

- Nogle gange kan gener og smerter vare i lang tid. Men det betyder ikke, at det er alvorligt. Der vil stort set altid relativt fredelige perioder mellem de mere heftige smerter. Det vil normalt fortage sig før eller siden – selvom det er frustrerende, at der ikke er nogen, der kan forudsige hvornår!
- De fleste mennesker kan komme i gang igen ret hurtigt - også selvom de stadigvæk har ondt. Jo hurtigere du kommer i gang med dine normale daglige aktiviteter, jo hurtigere vil du føle dig bedre.

Sygemeldinger i sig selv fastholder rygsmerten mere end den fysiske aflastning evt. gavner.

Selvflg. *kan* sygemelding være rimelig i særligt heftige tilfælde, og spec. ved fysisk krævende job.

Er du alligevel utryg ved din ryg, bør du kontakte din læge.



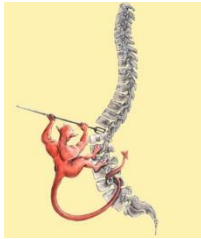
Det er mit håb, at konsultationen og denne gennemgang har gjort dig mere tillidsfuld til, hvad ryggen kan, og bedst kan lide. Og specielt, at dine smerter vil genere dig mindst muligt. Så du kan leve et bedre liv trods smerterne. Indtil de forsvinder – eller reduceres væsentligt – ved naturens hjælp.

Det bedste at gøre
mod ondt i sin ryg
er at turde tør'e
at føle sig tryk.



Tom Bendix

Hvordan håndterer
du dine rygsmarter ?



Hermed slut for SMERTE-HÅNDTERINGS-delen.