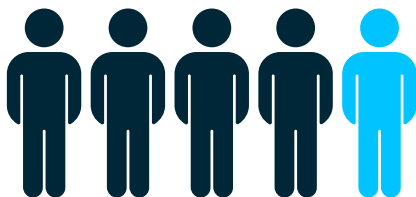




**Til dig, der
har smerter i
lænderyggen**

Smerter i lænderyggen er oftest en ufarlig tilstand

4 ud af 5 personer vil opleve smerter i ryggen på et tidspunkt i deres liv. Lænde- eller rygsmerter kan vare ved over flere måneder, ofte med perioder hvor du oplever enten forbedring eller forværring. De fleste mennesker oplever dog markant bedring i løbet af ganske få uger.



I perioder kan smerterne være så stærke, at de føles voldsomme og livsbegrænsende, men det betyder ikke, at der er sket en skade, eller at du har en alvorlig sygdom. I langt de fleste tilfælde – 99 ud af 100 – er årsagerne til smerterne ufarlige.

Der er sjældent behov for at blive skannet

Din praktiserende læge, kiropraktor eller fysioterapeut kan udelukke alvorlige årsager til dine smerter ud fra din sygehistorie og en fysisk undersøgelse. Det er derfor sjældent nødvendigt, at du bliver MR-skannet eller får taget røntgenbilleder. Disse undersøgelser kan nemlig ikke vise, hvorfor du oplever smerter, når alvorlige årsager er udelukket. Desuden kan undersøgelserne heller ikke afgøre, hvilken behandling du skal have.

Årsager og behandlingsmuligheder

Smerter i lænden eller ryggen kan opstå af forskellige årsager – og ofte af en blanding af årsager. Det er ofte vanskeligt at finde ud af, hvad der er årsagen til lænderygsmerter, men vi ved, at manglende fysisk aktivitet, dårlig søvn og din mentale sundhed kan være medvirkende til at fastholde smerterne. Det kan derfor være svært at fastslå præcist, hvorfor du har smerter. Af samme grund er der heller ikke en bestemt behandling, der effektivt kan fjerne dine smerter fuldstændigt. Vi ved, at det kan være en frustrerende og vanskelig situation at være i, fordi smerterne i perioder fylder alt i din hverdag.

For nogle kan følgende muligheder være smertelindrende:

- fysisk aktivitet eller træning, som fx gåture og øvelser
- tilpasning af dit arbejdsliv og dine hverdagsaktiviteter, så du også kan gøre dem i perioder med smerter.

Når du har lænde- eller rygsmerter, handler det derfor oftest om, at du skal lære dine smerter bedre at kende. Det betyder, at det kan være en fordel at prøve forskellige muligheder af og finde ud af, hvad der virker bedst. På den måde kan du opretholde så aktiv en hverdag som muligt, i de perioder hvor smerterne står på. Har du brug for hjælp til at komme i gang med det, kan du kontakte en sundhedsprofessionel, fx din praktiserende læge, en fysioterapeut eller en kiropraktor.

Få hjælp til at opretholde så normal en hverdag som muligt

Smerter i lænderyggen påvirker mennesker forskelligt. Nogle kan opleve, at smerterne rammer deres søvn, humør og arbejdsevne – eller en blanding af det hele. For nogle kan smerterne blive så stærke, at de medfører store ændringer i den måde livet leves. Det kan fx være, at de ikke kan bevæge sig og være i gang, som de plejer, eller at smerterne forhindrer dem i at gå på arbejde.

Kommer du i den situation, kan det være en fordel at inddrage fagpersoner, fx din praktiserende læge eller anden sundhedsfaglig, så I sammen kan finde løsninger, der gør, at du så hurtigt som muligt kan vende tilbage til en normal hverdag. Du kan også i den periode have behov for ekstra støtte fra din familie og arbejdsplads. I fællesskab kan I finde nye måder at indrette hverdagen på, så du stadig kan være en del af den, i den periode hvor du er ramt af smerterne.

Tag kontrol over dine smerter

Den bedste metode til at håndtere lændesmerter er den, hvor du selv er aktiv og tager udgangspunkt i noget, du selv kan gøre. Prøv dig frem og find ud af, hvad der virker for dig.

Det er vigtigt, at du opnår en følelse af at kunne forudse og kontrollere dine smerter. Hvis du har svært ved selv at finde ud af, hvad der virker for dig, så søg hjælp hos en sundhedsfaglig, fx din læge, en fysioterapeut eller en kiropraktor. Fagpersoner kan hjælpe dig med at opnå en forståelse af, hvorfor du oplever smerter, og hvad der har indflydelse på dine smerter. De kan også give dig gode råd i forhold til, hvordan du kan lindre dine smerter samt optimere din hverdag i forhold til:



Fysisk
aktivitet



Mental
sundhed



Sunde
søvnvaner



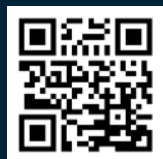
Fritidsliv



Arbejdsliv



En god dialog med en sundhedsprofessionel kan være et vigtigt skridt på vejen, så du kan få svar på alle de spørgsmål, du har.



Find mere inspiration til, hvordan du kan forebygge lænderygsmerter, og hvad du kan gøre i de perioder, hvor du har smerterne. Skan QR-koden eller besøg hjemmesiden via <https://rn.dk/lænderygsmerter>