

Birgitte Karlshøj

# KEND DIN RYG

Få greb om  
rygsmerterne



muusmann  
FORLAG



Birgitte Karlshøj

# **KEND DIN RYG**

Få greb om  
rygsmerterne

# INDHOLD

Forord .....	8
Indledning .....	10
<b>DEL 1 RODEN TIL DET ONDE I RYGGEN .....</b>	<b>20</b>
Bølger af smerte .....	22
Smerter fra ryggen er ofte uspecifikke .....	24
Ryggenes anatomi .....	26
Diagnoser .....	27
MR-scanning og røntgen .....	32
Fortællinger om rygsmerter .....	34
Hvorfor får vi rygsmerter? .....	38
Forsvinder rygsmerterne? .....	42
Placeboeffekten .....	46
Smertesignaler .....	48
Venlige signalstoffer fra kroppen .....	52
Din aktive muskel er til glæde for din hukommelse .....	58
Stress og rygsmerter .....	59
880.000 danskere lider af lænderygsmerter .....	63
<b>DEL 2 SANSENERNE .....</b>	<b>66</b>
Naturen åbner sanserne .....	68
Kroppen i samspil med verden .....	72
Fornemmelsen af at være stærk og stabil .....	73
Vi er sanselige .....	75
Hvad er din fortælling om bevægelse? .....	83
Træning eller bevægelse? .....	84
Hjernen og kroppen .....	85

## DEL 3 SMERTEBØLGEBRYDERE: ØVELSER, BEHANDLING

<b>OG GODE RÅD .....</b>	<b>88</b>
Mange veje til at lindre smerterne .....	90
Variér din arbejdsstilling .....	92
Mindfulness, meditation og powernap .....	96
Forskellige typer af træning, der kan mindske rygsmerter .....	99
Øvelser .....	108
En sti til forandring .....	133
Konsultation hos kiropraktor .....	134
Tværfagligt samarbejde som bølgebryder .....	136
Smertestillende medicin .....	137

## DEL 4 DINE RYGSMERTER I ET STØRRE PERSPEKTIV .....

<b>138</b>	
Den enkeltes problem eller et samfundsproblem? .....	140
Vi var jægere og samlere engang.....	143
Et helle i en verden i acceleration .....	145
Køkkenbordskundskab .....	148
Sprog og rygproblemer .....	149
Ryggen på arbejde .....	150
Er det min skyld, at jeg har ondt? .....	151
Paradigmeskifte .....	153
Tak .....	158
Om forfatteren .....	160
Litteratur .....	164

# FORORD

Skal man kende sin ryg? Ja – det skal man. For vi vil alle opleve at få ondt i ryggen på et eller andet tidspunkt i livet, og op mod én million danskere lever med rygsmerter, der påvirker deres funktionsevne og livskvalitet negativt. Smerter i ryg, muskler og led er ganske enkelt en af vor tids største sundhedsudfordringer. Rygsmerter er en af de hyppigste årsager til, at danskere søger behandling hos læge, fysioterapeut eller kiropraktor, og det er en af de hyppigste årsager til, at danskere ikke kan gå på arbejde i kortere eller længere tid. De menneskelige og samfundsmæssige omkostninger er enorme, og med en aldrende og stadigt mere stillesiddende befolkning tyder alt på, at problemet vil vokse sig endnu større i fremtiden.

Når vi så får ondt i ryggen, kan vi vel stole på, at sundhedsvæsenet kurerer os, så vi kan få det godt igen? Nej – det kan vi ikke, er det korte og for nogle chokerende svar. Forskning tyder nemlig på, at sundhedsvæsenet i mange år har været med til at gøre problemet større fremfor at løse det. Vi troede engang, at hvis vi undersøgte, røntgenfotograferede og scannede ryggene, kunne vi finde kilden til smerterne. Og når vi så havde fundet kilden, kunne vi tilbyde en målrettet behandling, der fjernede problemet. Sandheden er, at undersøgelser, røntgenbiller og scanninger i langt de fleste tilfælde IKKE kan finde årsagen til, at du eller nogen, du kender, har ondt i ryggen. Og sandheden er også, at mange af de behandlinger, vi tilbyder patienterne, har beskeden eller slet ingen effekt. Bevares, nogle behandlinger hjælper på rygsmerter, det er veldokumenteret, men andre almindeligt brugte behandlinger kan være direkte skadelige. Og vi har trods de bedste intentioner ikke fundet den magiske pille, træningsøvelse, operation eller det magiske håndgreb, der kurerer smerterne for alle.

Men er der så overhovedet håb for de mange med smerter i ryg, muskler og led? Ja – det er der bestemt. I de senere år har forskningen inden for smerter nemlig bidraget med afgørende ny viden om, hvad smerter er, og hvorfor de hos nogle udvikler sig til at blive vedvarende eller tilbagevendende og derfor

kan have store konsekvenser. Vi ved nu, at hjernens og nervesystemets rolle i mange tilfælde er vigtigere end det, der foregår i ryggen. Og vi ved, at den måde, vi lever vores liv på, tænker på og handler i relation til smerter, den kultur, vi lever i, og vores øvrige fysiske og mentale helbred er afgørende for, hvordan vi klarer os, når smerterne kommer til os. Ny viden bliver omsat til nye tilgange i behandlingen. Vi er heldigvis ved at vende en supertanker til gavn for alle.

Alt dette har kiropraktor Birgitte Karlshøj skrevet en klog og indsigtfuld bog om. Det er ikke en videnskabelig bog, men bogen bygger på den moderne tankegang, og den er informeret af forskning. Samtidig skriver Birgitte Karlshøj med indlevelse, kærlighed og medmenneskelighed om at leve livet og omfavne verden. Hun deler ud af sin faglige viden, hun giver gode råd, og hun fortæller om, hvad der for hende giver livet værdi. Den kombination gør bogen meget personlig, hvilket er dens styrke.

Som professor og forsker glæder jeg mig over, at nye tanker og ny viden bliver formidlet til de borgere og patienter, det hele drejer sig om. Tak derfor til Birgitte Karlshøj for at have skrevet en klog og vedkommende bog til de mange med smerter, der søger viden, trøst og hjælp. Jeg håber, at mange vil læse den.

Jan Hartvigsen  
Professor, forskningsleder Syddansk Universitet  
September, 2022



# INDLEDNING

## KRISTINE OG KRISTIANS HISTORIER

Rygsmarter er mere end en skade i ryggen, der skal heles. Smerterne kan nemlig fortsætte med at dunke, selvom skaden er væk. Nu skal du møde to mennesker, hvis historier giver et godt indblik i livet med rygsmarter. Her kommer Kristine, som er 52 år.

*Jeg har haft ondt i ryggen i mange år. Det er et tilbagevendende problem, og jeg har i perioder været nødt til at være sygemeldt. Jeg har prøvet alle de behandlinger, som jeg har hørt om gennem årene, lavet øvelser hos fysioterapeuten, prøvet akupunktur, fået medicin hos lægen og fået tilbudt MR-scanning af ryggen.*

*Jeg gik nærmest og håbede på, at den MR-scanning ville kunne give mig et svar på mine rygsmarter, eller at jeg kunne få noget medicin. Jeg har nemlig psoriasis og har forstået, at det kan give anledning til en ryg sygdom, som man kan behandle med medicin. Derfor blev jeg helt ulykkelig, da MR-scanningen kun viste to nedsunkne diske og lidt aldersvarende slidgigt, hvilket ikke kan behandles medicinsk. Jeg har været til kiropraktor ad flere omgange, men selv om det hjælper kortvarigt, vender smerterne hver gang tilbage.*

*Til sidst bestemte jeg mig for, at jeg ikke ville gå til nogen behandlere og ikke høre på alle rådene fra venner og bekendte. Min kæreste masserede mig en gang imellem, og jeg trænede det, jeg kunne. Jeg havde altid mere eller mindre ondt, men aldrig kraftige smerter, og jeg havde det godt. Nu har jeg henvendt mig til en kiropraktor igen, fordi jeg har meget mere ondt, end jeg plejer. Jeg kan ikke huske, at jeg har haft så ondt. Jeg er ikke sammen med min kæreste længere, og jeg står til at blive fyret fra mit job pga. coronakrisen. Måske kan det også påvirke mine smerter.*

*Denne gang fik jeg ondt efter en løbetur, hvor smerterne kom snigende. Jeg vil så gerne løbe igen, men smerterne er bare blevet værre og værre de seneste dage. Rygsmarter er en tendens i min familie, og mine forældre har også rygsmarter. Bortset fra rygsmarterne er jeg rask. Jeg vil bare have en behandling, der tager smerten, for jeg kan næsten ikke gå.*

Kristian er 38 år. Han fortæller:

*Det var en helt almindelig dag på arbejdet. Jeg skulle løfte en rekvisit, og så fik jeg pludselig et forfærdeligt jag i ryggen. Smerten strålede ud lige der midt i lænden lidt til venstre, og jeg tænkte: "Av for pokker, hvor gør det vanvittig ondt." Men jeg fik sundet mig, og smerten forsvandt heldigvis hurtigt igen, og jeg spekulerede ikke mere over det. Arbejdsdagen sluttede, jeg kørte hjem og hyggede mig med familien.*

*Jeg fik leget med børnene, som jeg plejer, og da de var puttet, satte jeg mig tilfreds i sofaen sammen med min kone og smed benene på bordet. Men så kom smerterne igen. En kraftig smerte trak sig snigende ned i mit venstre ben. Jeg flyttede mig lidt og rejste mig, men det skulle jeg ikke have gjort, for en skarp smerte hamrede ned i mit venstre ben, og jeg kunne knapt træde på benet. Det gjorde vanvittig ondt, og jeg blev kortvarigt svimmel. Jeg trak vejret dybt, bevægede forsigtig hoften og fik mig bakeset i seng.*

*Natten var tung, jeg vågnede mange gange, og det gjorde ondt i benet, hver gang jeg skulle vende mig. Næste dag ringede jeg til en kiropraktor. Jeg fik heldigvis god hjælp, og efter nogle behandlinger gik det fint både med at arbejde og med at sove. Jeg begyndte at lave nogle øvelser, som også virkelig hjalp på smerterne.*

*Om sommeren ca. et halvt år efter var jeg i haven for at pakke et stort telt sammen. Jeg fløjtede, som jeg altid gør, når jeg løser den slags opgaver hjemme. Det havde været en superhyggelig weekend med overnattende gæster i haven. Da jeg løftede teltet, skete det igen. Ryggen gav et smæld, en kraftig smerte tordnede mod venstre ben, og jeg var helt skæv i ryggen. Næste morgen kørte jeg igen til kiropraktor, men da jeg steg ud af bilen med min datter på armen, sank jeg helt*



sammen. Det gjorde vildt ondt i ryggen. Jeg kom på benene igen, min datter tog det pænt, og vi snupede elevatoren op til kiropraktoren.

Undersøgelsen viste, at der var tegn på diskusprolaps. Smerten strålede stadig ind til marven af mit venstre ben, og jeg kunne ikke strække mit ben fremad. Behandlingen lindrede for smerten, men smerten kom igen efter køreturen hjem. Jeg tog kontakt til en fysioterapeut og gik i gang med et samlet forløb med behandling hos kiropraktor og fysioterapeut med øvelserterapi.

Smerten lettede endelig igen. Men nu kom tankerne væltende. Hvordan ville fremtiden blive med rygsmarter, børn og et fysisk krævende arbejde og en aktiv fritid? Jeg elsker mit arbejde, og i travle perioder kan jeg ikke tillade mig at være syg. Når der skal filmes, bliver jeg nødt til at være på plads og alert i kroppen. Jeg følte mig totalt utilstrækkelig og ubrugelig, når rygsmarterne hærgede. Hjemme er jeg også nødt til at præstere. Jeg vil være en aktiv, munter far og mand, der kan hjælpe mine børn og få hele husholdningen til at glide.

Da jeg endnu engang fik en episode med kraftige smerter mod venstre ben, tog jeg til lægen og fik en scanning af ryggen. To diskusprolaps i lænderyggen og slidgigt. Endnu engang meldte frygten sig. Nu havde jeg en forklaring på, hvorfor jeg havde ondt, tænkte jeg, men hvad skulle jeg gøre med den viden? Den ændrede jo ikke ved, at jeg havde ondt i ryggen indimellem. Tænk, hvis jeg ikke kunne fortsætte mit arbejde pga. rygsmarter. Jeg havde brug for min stærke ryg. Lægen henviste mig til en speciallæge, en ortopæd, men en rygoperation lød slet ikke lokkende.

Endnu engang fik jeg behandling hos kiropraktor og fysioterapeut. Øvelserne blev sat i fuld gang igen. Alt blev bedre i ryggen. En kort episode med smerter kom igen i forbindelse med, at jeg huggede brænde, og jeg følte mig megadum – det skulle jeg jo ikke have gjort. Men smerten fortog sig heldigvis igen.

Mange mennesker kæmper med rygsmarter dagligt eller i perioder. Smerterne har en indgribende effekt på hverdagen og på trivslen. Bogen er fyldt med

værktøjer til at finde gode metoder til et godt liv med færre rygsmarter. Du får et dybdegående helhedssyn på, hvad rygsmarter er, så du bedre kan gribe om og orientere dig i smerterne. Gennem bogen vil du møde Kristine og Kristians historie flere gange.

## FÅ BEDRE GREB OM RYGSMARTERNE

Rigtig mange af os kæmper med rygsmarter. På en vilkårlig dag har 880.000 danskere ondt i ryggen<sup>1</sup>, og i de seneste årtier er der blevet gjort meget for at mindske danskernes rygproblemer. Der er blevet investeret i hæve-sænke-borde, udført mange MR-undersøgelser af ryggen og givet rådgivning om korrekt løfteteknik og ret ryg. Alligevel er rygproblemet stigende, for de sædvanlige metoder og tilgange til at løse rygproblemet er slet ikke tilstrækkelige.

Vi står netop nu på tærsklen til et paradigmeskift inden for forståelse af rygsmarter. Hvor man tidligere forklarede smerter i ryggen som en fysisk skade, er der nu fokus på, at smerten har mange mønstre, og at en patient kan have frygteligt ondt, uden at der ses en synlig defekt, f.eks. på en MR-scanning. Smerter i ryggen er en kompleks størrelse, og de opleves meget forskelligt fra menneske til menneske.

I mit daglige arbejde som kiropraktor og medejer af en kiropraktisk klinik har jeg hjulpet tusindvis af patienter på rette vej mod en bedre ryg. Jeg hører dagligt mange fortællinger om rygsmarter og deres betydning for de mennesker, jeg møder. På klinikken deltager vi i forskningsprojekter for at bidrage til ny viden om rygsmarter og følger naturligvis hele tiden med i udviklingen. Kiropraktorer er med i verdenseliten inden for forskning og produktion af ny viden på rygområdet.

I denne bog kombinerer jeg den nyeste viden med mine 20 års erfaring i arbejdet med mennesker med ondt i ryggen. Du bliver præsenteret for øvelser, får

1) Sygdomsbyrden I Danmark, Sundhedsstyrelsen, oktober 2015, s. 327.



viden om kroppen og bliver inspireret til at se dine rygsmerter fra nye vinkler. Desuden opfordrer jeg dig til at være mere bevidst om de indtryk, din krop modtager via syn, hørelse og berøring, for dine sanser kan bidrage på vejen mod en stærkere ryg.

Undervejs giver bogen svar på mange af de spørgsmål, som rygsmerter rejser: Skal man være forsigtig og forsøge at beskytte ryggen? Eller skal man bruge den, på trods af at det gør ondt? Hvordan indretter man bedst sin dagligdag, når ryggen volder problemer? Det er mit håb, at bogen her gør det langt lettere for dig at orientere dig i dine smerter, og at den kan hjælpe dig til at finde flere veje til et liv med mindre ondt i ryggen.

## INDELING AF BOGEN

Bogen er inddelt i fire dele som en firkløver. Den stærke ryg er stilken, som løfter de fire blade. Bladene tilbyder forskellige synsvinkler på rygsmerter og bud på, hvad du kan gøre for at dæmpe smerterne. Man siger, at en firkløver bringer held. De fire dele skal give dig en bedre helhedsforståelse af rygproblemet og en fornemmelse for, at du har en stærk ryg.

- 1.** Den første del af bogen handler om kroppen, vores nervesystem, signalstoffer, forskellige årsager til rygsmerter og strategier til at få det bedre. Du får en naturvidenskabelig gennemgang af rygproblemer: beskrivelser, årsager, prognoser og kroppens smertemekanismer. Det giver dig en god forståelse af ryggens smerter og et indblik i, hvorfor din smerte er kompleks.
- 2.** Anden del handler om at bruge sanserne, vores syn, smag, hørelse, lugt og berøring. Favn det faktum, at vi er biologiske væsner, der kommer fra skove og sletter og har brugt vores sansning til at overleve i årtusinder. Jeg oplever, at mange har glemt eller ignorerer kroppen i vores tid, hvor det primært er hjernen, der tjener vores løn, og vi samtidig bliver bestormet med daglige input via digitaliseringen. Vi sidder stille og lader hjernen blive overbelastet af informationer og beslutninger om stort og småt. Nogle gange kan det faktisk hjælpe at lytte til fuglene, gå med bare tæer



og bevidst indånde den friske morgenluft, og det er det, jeg opfordrer til i anden del af bogen. Naturen kan virke favnende og smertelindrende på os og skaber et rum til bare at være og mærke os selv som en del af verden.

3. I tredje del af bogen præsenterer jeg forskellige øvelser, du kan gøre for at forebygge rygsmerter, og du får tips til, hvad du kan gøre, når du har ondt. Der findes mange træningsmetoder, men det er den træning, der bliver gjort, som gør en forskel. Derfor er det vigtigt at finde en form, der taler til dig og kan lade sig gøre i dit liv. Jeg introducerer forskellige veje, og jeg håber, at du derigennem finder din sti til forandring og dermed dine smertebølgebrydere og muligheder for at få det bedre. Ryggen kan ikke over lang tid hviles rask – den skal også bruges og styrkes.
4. I mit kliniske arbejde med mennesker, der lider af rygsmerter, oplever jeg, at det hjælper mange at anskue problemet ud fra flere vinkler. Derfor har jeg i den fjerde del inddraget andre faggruppers perspektiver på sundhed. En antropolog, en filosof eller en samfundsforsker kan indirekte have gode råd, som kan hjælpe mod rygsmerter og inspirere til flere handlemuligheder. Ét er, hvad du og jeg kan gøre som individer, når smerterne banker i kroppen. Noget andet er at være opmærksom på de strømninger eller tendenser, der er i vores tid, og dermed brede ansvaret for smerterelaterede sygdomme mere ud. Dette perspektiv er meget vigtigt i en verden, hvor vi har haft meget fokus på det enkelte individ.

## KIROPRAKTIK

For at du skal kende til min baggrund for at skrive denne bog, kommer her en kort beskrivelse af kiropraktik og uddannelsen til kiropraktor. Kiropraktik (klinisk biomekanik) er et sundhedsvidenskabeligt fag, og kiropraktorer er uddannet til at undersøge, diagnosticere, forebygge, behandle og rådgive om smertetilstande og nedsat funktion af muskel- og skeletsystemet. Kiropraktorer arbejder med at få led, muskler og nervesystem til at fungere bedre.

# 1.

Det er normalt at få ondt i ryggen. Der er fem risikofaktorer: overbelastning, arvelighed, sam-sygdomme, sociale faktorer og psykologiske faktorer. God prognose påvirkes bl.a. af, om du forventer, at ryggen bliver bedre. Søg hjælp, hvis du har for ondt.

# 2.

Det umiddelbare i at møde verden sanseligt bevidst kan drive dig til bevægelse. En god hobby, kunstneriske indtryk, musik og bevægelse i naturen kan sætte tankerne fri. Det kan være med til at mindske rygsmerterne.

# 3.

Træning og øvelser kan styrke ryggen og hjælpe mange væk fra smerterne. Der findes flere metoder, og det gælder om at finde noget, du kan lide.

# 4.

Samfundet og kulturen, vi lever i, påvirker vores ryg. På den måde er rygsmerter også et kollektivt problem, som vi kan hjælpe hinanden med at løse gennem den måde, vi taler sammen, og de krav, vi stiller til hinanden.



Historisk er kiropraktisk behandling blevet udført i flere hundrede år. Men det var først i 1895, at D.D. Palmer startede en skole for kiropraktik i USA. En periode arbejdede man primært med den øverste nakkehvirvel, C1, som også kaldes atlas. Faget har siden udviklet sig ekstremt meget, og siden 1993 har man kunnet uddanne sig til kiropraktor i Danmark. Forskningen inden for behandling af bevægeapparatet er ekspanderet utroligt de seneste årtier. Lige nu produceres mange artikler om året, og professorer og forskere fra SDU og Karolinska Institutet i Sverige deltager i verdensomspændende undersøgelser og er i verdenseliten inden for forskning i lænderygsmarter. Vores fag er gået fra at være en alternativ behandlingsform til at være en evidensbaseret praksis, der tager udgangspunkt i, hvad vi ved videnskabeligt om rygsmarter.

Uddannelsen til kiropraktor foregår på Syddansk Universitet og læner sig meget op ad lægeuddannelsen. Vi har mange fælles fag og eksamener. Efter 5 år bliver vi kandidater i klinisk biomekanik, og efter et års turnus kan kandidater i klinisk biomekanik opnå autorisation som kiropraktor. Tidligere var kiropraktisk behandling næsten det samme som manipulationsbehandling. Det er en behandlingsteknik, der giver et hurtigt kort stræk i ledet. Det kan give en kliklyd, og behandlingen skal øge bevægeligheden og mindske smerten fra området. I dag anvendes der mange forskellige teknikker, og der gives øvelser og rådgivning.

Evidensbaseret praksis har betydet bedre samarbejde med andre faggrupper som f.eks. læger og fysioterapeuter. I Danmark fås offentlig støtte til behandlingen, og kiropraktorerne er en del af de tilbud, der gives til rygpatienter. Vores rolle i samfundet er at hjælpe så mange borgere som muligt til bevægelse gennem information, opbakning og behandling samt at have klinisk blik for differentialdiagnoser, altså andre sygdomme, som giver smerter i kroppen. Jo flere borgere der har en fornemmelse for, hvordan de kan håndtere rygsmarter, jo bedre for os alle. Godt samarbejde mellem de faggrupper, der møder rygpatienter, gør livet lettere for patienten.

Det er naturligt for en kiropraktor at lede efter metoder, der bidrager til en

sund livsstil, herunder bevægelse, kost, søvn, trivsel og glæde, som vi også kender fra råd fra Sundhedsstyrelsen. Gennem vores lange uddannelse og erfaring med at møde mennesker med rygsmarter skal vi have et skarpt klinisk blik, være dygtige til at stille diagnose, behandle og rådgive samt opmuntre til træning og bevægelse. Det er en fornøjelse at kunne hjælpe mennesker, der har rygsmarter. Mange fortæller om at have mere energi, lettere ved at koncentrere sig, mere lyst til bevægelse, bedre søvn og mindre ondt efter behandlingerne.



# SMERTER FRA RYGGEN ER OFTE USPECIFIKKE

Smerter i lænderyggen kan optræde som et stik i ryggen, en pludselig krampe, en længerevarende, gnavende smerte eller en pinefuld, insisterende smerte, der fuldstændig tager pusten fra en.

Smerterne er hjernens fortolkning af nervesignaler fra kroppen. Når smerten slipper, ved at du ændrer holdning eller arbejdsstilling, bliver du måske rolig igen og tænker, at det går over. Den nye kropsholdning kan vifte smerten væk, give håb og dermed virke som smertebølgebryder. Omvendt har du måske haft ondt i ryggen før og har kedelige erfaringer med rygsmerter. Kroppen husker smerten, og du bliver muligvis bange for at skulle opleve en kraftig smerte igen. Måske får du mere ondt og svært ved at finde en lindrende stilling. Det er vigtigt at vide, at rygsmerter ofte er ufarlige og forbigående.

Når smerterne i ryggen begynder at forstyrre de daglige gøremål og ikke længere forsvinder, søger en del mennesker til kiropraktor. Mange kommer med et ønske om at finde roden til rygsmerterne og få problemet løst. Bølgerne af smerter kan dog have et bredt ophav, og roden til det onde kan have mange forgreninger, fordi vi mennesker og vores kroppe er komplekse.

Historisk set har vi kiropraktorer ledt efter en mekanisk forklaring på rygsmerterne. Vi undersøger leddene i ryggen og giver en forklaring på rygproblemet. Smerterne kan komme fra et led, der er låst og ikke bevæger sig frit, eller fra en af bruskskiverne mellem ryghvirvlerne, som irriterer nervesystemet og iskiasnerven.

I dag ved vi, at smerter fra ryggen ofte er uspecifikke. Man kan kun sjældent pege på én specifik årsag til rygsmerter. Det betyder, at der sjældent findes en enkel, strukturel forklaring på almindelige rygsmerter. Smerterne kan både komme fra led, bruskskiver og muskler i ryggen og påvirkes af vores generelle mentale og fysiske overskud.

Til trods for at rygsmerter ofte ikke kan tilskrives en specifik struktur hos den enkelte, så er det ofte en form for overbelastning af ryggen eller en belastende livssituation, der starter smerterne. For at give dig en forståelse for ryggens mekanik, vil jeg fortælle kort om, hvordan den er opbygget.



# RYGGENS ANATOMI

Vi har 24 ryghvirvler. De er formet som cylindere og forbundne med tre takkede knogleudspring og et cirkulært hul imellem. Fra den forreste cylinderdel er der et mellemlag af en bruskskive, der kaldes diskus. Vores ryghvirvler er alle forbundne med diskus, med undtagelse af den øverste atlashvirvel og hovedkanten samt de to øverste nakkehvirvler.

Knogleudspringene bagtil, der i formen minder om spidserne fra halvdelen af en stjerne, er forbundne i led med en ledkapsel omkring. Ledkapslen er en slags senevæv, der holder leddene sammen og sørger for, at ledvæsken bliver i leddet. Ledkapslen sender signaler via vores nervesystem og er vigtig for bl.a. vores balance og koordinering. Gennem hullet i midten af vores ryghvirvler løber rygmarven i spinalkanalen, som er nervesystemets bindeled mellem krop og hjerne.

En diskus, som er en bruskskive mellem ryghvirvlerne, har et blødt materiale i midten. Det er tætpakket og fungerer som en kugle, når vi bevæger ryggen. Rundt om det bløde materiale i midten af disken ligger et fastere materiale, et brusklag, der er pakket som løgringe rundt om den bløde kerne. På ryghvirvlerne, bækkenet, skulderbladene og ribbenene tilhæfter rygmuskulaturen. Ryggen er med sin konstruktion og mange led både meget bøjelig og samtidig beskyttende for rygmarven.

# DIAGNOSER

Overbelastning, sygdomme eller skade på de forskellige strukturer i ryggen kan give smerte. Smerten kan både komme fra knogler, diskus, muskler, sener og ledkapsler. Her kommer en kort oversigt over nogle af de forskellige diagnoser, du kan møde, når du har rygsmerter. Men husk, at du sagtens kan have kraftige smerter i ryggen uden at have en skade.

## DISKUSPROLAPS

Diskus er som nævnt en bruskskive, der ligger mellem ryghvirvlerne. En diskusprolaps er en udposning af det bløde materiale i midten af bruskskiven. Det bløde materiale kan irritere nerverne og skabe en kraftig smerte i ryggen og ned i benet. En prolaps kan nedsætte kraften i benet og foden og give en snurrende fornemmelse i benet. I sjældne tilfælde kan prolapsen påvirke kontrol af vandafladning, og så skal du kontakte din læge med det samme.

## ISKIAS

Smerter fra ryggen, der stråler mod benet, kaldes iskiassmerter. Iskiasnerven er en samling af nervetråde fra den nederste del af ryggen. Iskiasnerven går gennem ballen og ned i benet, hvor den forgrener sig. Derfor kaldes smerter fra ryggen mod benet for iskiassmerter.

## ARTROSE/SLIDGIGT

Ryghvirvlerne forandres gennem årene. Der kommer ujævnheder og tilvækst på knoglerne, og diskene og ledkapslerne bliver mindre spændstige i strukturerne. Det kaldes slidgigt, artrose eller degeneration. Det kan gøre ondt, formentlig fordi der dannes inflammation omkring ryggens strukturer.



# ØVELSER

Her vil jeg præsentere forskellige øvelser. Du kan vælge dem, som tiltaler dig mest. De første to afsnit kan du starte med, når du har akut lændehold. Resten af øvelserne kan du gå i gang med, når du har det lidt bedre i ryggen, eller på en af de bedre dage med kroniske rygsmærter. Som sagt er der igen garanti for, at øvelserne hjælper, og vi kan jo få ondt i ryggen af den mindste bevægelse. Sørg for at stoppe, hvis du får mere og mere ondt undervejs i repetitionerne. De sidste afsnit med hop og klatring kan du bruge, når du ikke har ondt, men måske bare er lidt stiv i ryggen.

Tænk på, at fem eller ti minutter ofte er bedre end ingen træning. Start med det, der passer dig bedst. Det er godt nok til at skabe en forandring. Små skridt kan gøre stor forskel på lang sigt.

## ØVELSER VED AKUT LÆNDEHOLD

Har du lige fået rigtig ondt i ryggen? Det kan føles som knive, der stikker ind i ballen eller mod den ene side af ryggen. Måske har du endda svært ved at rette dig op. Start med at forsøge at gå omkring, og prøv, om du kan få rytme i bevægelsen og lige så stille rette dig op. Læg dig evt. i din seng, og lav følgende øvelser. De hjælper dig til at få ryghvirvlerne i bevægelse uden at belaste ryggen så meget. Vælg de øvelser, der føles bedst, nu hvor ryggen gør så ondt. Du kan bruge øvelserne som en morgen- og aftenrutine, også når smerterne er væk. De første to øvelser kan du se på din mobil ved at bruge QR-koden.

### Rotation af ryggen, liggende



- Lig på ryggen med benene bøjet, fødderne på sengen og armene ud til siden.
- Lad knæene bevæge sig fra side til side i små bevægelser og derefter større og større, så knæene kommer samlet ned til først den ene side og så den anden. På den måde bevæger du din lænderyg godt igennem i rotation.



### Bøjning af ryggen, liggende



- Lig med benene bøjet, og tag fat omkring begge knæ.
- Hvis det føles godt, kan du ligge og gynge lidt med knæene, så ryggen bøjes frem og tilbage.

### Bækkenbevægelse, liggende

- Lig med bøjede ben og fødderne på sengen.
- Løft det ene knæ op mod brystet og derefter det andet. Gør det i en langsom rytme. Sådan bevæges dit bækken godt igennem.

### Vrikke med hofterne, liggende

- Lig med benene bøjet og fødderne på sengen.
- Vrik med hofterne, som om du ligger og danser. Du bevæger her ryggen i sidebevægelser.

### Svaj og krum ryggen, liggende

- Lig med benene bøjet i sengen og sædet hvilende på madrassen.
- Lav et svaj i ryggen, og krum derefter ryggen, så navlen bevæger sig op og ned.

## VEJRTRÆKNINGSØVELSER

Når man har ondt, kan vejrtrækningen let blive overfladisk og anspændt. Dette kan bidrage til, at smerten opleves endnu kraftigere. Det er derfor smart at arbejde med dybe vejrtrækninger for at sænke smerten.

### Vejrtrækning

- Sid med ret ryg og en stolt holdning, eller lig på ryggen.
- Tag en dyb indånding, fyld luften helt ned i maven, så den løfter sig op, og bevæger sig ud og op i siderne.
- Slap af i skulder og ansigt. Lad tungen ligge slap og tung i munden, og slap af i kæben.
- Hold vejret.
- Pust langsomt ud, og tøm lungerne for luft.



- Hold vejret, og tag en indånding igen.
- Gentag mindst fem gange.
- Slap af, og mærk efter, hvordan dette påvirker dig og din krop.

## ØG BEVÆGELIGHEDEN I RYGGEN

Den akutte smerte i ryggen er væk, og du kan igen rette ryggen og gå omkring. Nu vil du gerne øge bevægeligheden i ryggen. Yogaen har mange gode øvelser til netop det.



### Halen

- Forestil dig, at du har en hale.
- Stå med let bøjede ben.
- Forestil dig, at du svinger halen ind mellem benene og derefter svinger den tilbage igen, så lænderyggen krummes og svajes i en gyngende bevægelse.
- Gentag i langsomt tempo.

### Katten



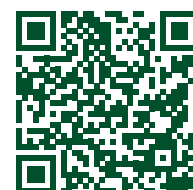
- Start med at stille dig på alle fire.
- Krum ryggen som en kat, og svaj derefter i ryggen.
- Gentag, og få et godt stræk i ryggen, og mærk, hvor dejligt det føles at få ryggen bevæget igennem.

### Bagoverbøjet lænd, stående



- Stå med ret ryg og let spredte ben.
- Sæt hænderne på rumpen, som om de var i dine baglommer.
- Bøj dig bagover mod dine hænder.
- På filmen er hænderne i lysken. Det er også en mulighed.
- Gentag ti gange.

### Bagoverbøjet lænd med rotation



- Stå med let spredte ben.
- Løft armene op i 90 grader fra kroppen.
- Bøj armene, og lad hænderne pege mod hinanden.
- Læn ryggen bagud.
- Roter ryggen fra side til side.

### Bagoverbøjet lænd, liggende



- Læg dig på maven.
- Sæt hænderne i gulvet, og stræk armene, så kroppen bøjes bagover.
- Alternativt kan du hvile på albuerne.

Kend din ryg. Få greb om rygsmerterne  
Af Birgitte Karlshøj

© 2023 Muusmann Forlag, København

Omslag, design, layout og sats: Katrine Bønsøe

Fotos: to billeder fra bogen Skyggefoto af fotograf Ole Christiansen (s. 56-57 og 64-65)

Træningsbilleder, portræt og fotos: Jon Nordstrøm (s. 15, 74, 101, 107, 110, 119, 120, 121, 122, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 141 og 161)

Tegninger: Thea Gustavsson Wiborg

Film: øvelser med QR-kode: kiropraktor Petter Nilsson med den inspirerende app Min Rehab

Bogen er sat med Canto og Nexa. Papiret er Amber graphic 120 g.

Trykt hos TrykNet

1. udgave, 1. oplag, 2023

ISBN: 978-87-94360-34-0

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann Forlag

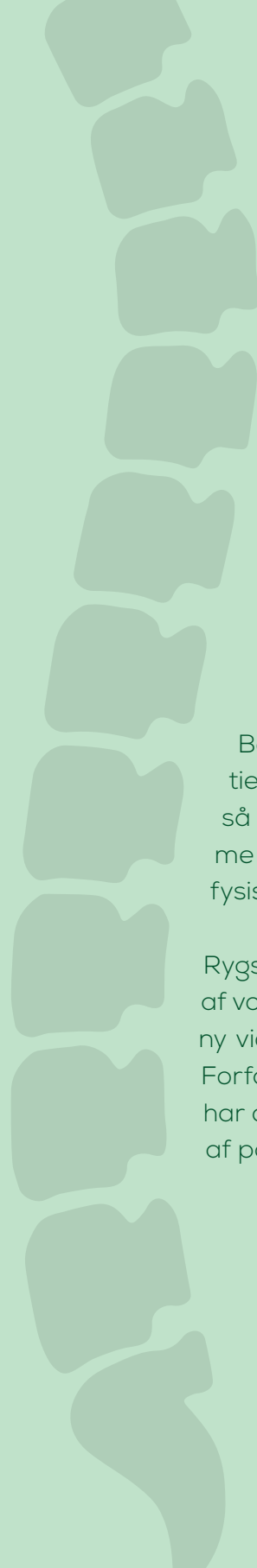
Bredgade 4

1260 København K

Tlf. 33 16 16 72

muusmann-forlag.dk





Har du ondt i ryggen? Så er du ikke alene. På en vilkårlig dag har 880.000 danskere ondt i ryggen. Rygsmerter kan tage pusten fra én, punktere privatlivet og energien til at gå på arbejde. Derfor er det vigtigt at vide, hvordan du reducerer smerterne, så du trives og kan få dagligdagen til at fungere, selvom du har ondt i ryggen.

I bogen her får du svar på spørgsmål som: Hvordan indretter du bedst din dagligdag, når ryggen volder problemer? Er du selv skyld i, at ryggen gør ondt? Har ryggen brug for behandling eller ekstra hvile? Er nogle født med en svagere ryg end andre?

Bevægelse er vigtigt for alle og særligt for rygpatienter. Det gælder om at finde noget, man kan lide, så man får det gjort. Bogen hjælper dig med at komme i gang, og du bliver præsenteret for en lang række fysiske øvelser, der styrker ryggen.

Rygsmerter påvirkes i høj grad af, hvordan vi tænker, og af vores kultur og det samfund, vi lever i. Bogen giver dig ny viden og viser flere veje til et liv med færre smerter. Forfatteren er kiropraktor, driver en tværfaglig klinik og har over 20 års erfaring med behandling og rådgivning af patienter med rygsmerter.

