

RYGGSMERTER

Er den vanligste plagen i nerve-muskel-skjelettapparatet og samfunnets dyreste enkeltlidelse.

Akutt vondt i ryggen (også kalt akutt lumbago) er en smertefull men som regel ufarlig tilstand. Mange blir raskt bedre men tilbakefall er dessverre vanlig. Enkelte ganger forverres tilstanden til isjias eller utvikler seg til en kronisk tilstand med gjentatte tilbakefall eller vedvarende smerter (kronisk lumbago). Årsakene til akutte ryggsmarter er mange og sammensatte. Derfor må forebygging og behandling tilpasses individuelt og sees i et helhetsperspektiv. Søk derfor kyndig hjelp hos din kiropraktor for dette.

Vanlige symptomer

Oppstår akutt eller gradvis, gir en smertefull og stiv korsrygg er oftest verst om morgenen og ved sitting, "kom-i-gang" smerter etter langvarig ro. Best å gå og ligge, ryggskjevhet for å unngå smerte, ryggen "svikter" Smerter ned i hofte og ben

Vanligste årsaker

Arvelighet, lite fysisk aktivitet, overvekt, plutselige overbelastninger Aktivitet med gjentatt feilbelastning, psykiske belastninger og mistrivsel

Utbredelse og varighet

4 av 5 vil få vondt i ryggen i løpet av livet, halvparten av oss har hatt plager siste året, 1 av 10 har ryggsmarter nå

Kiropraktisk behandling

Hovedformålet er å gjenopprette normal funksjon til muskel-ledd- nerve systemet, normalisere belastning. Dette gjøres gjennom bruk av ulike kiropraktiske metoder. Ergonomi - trening/øvelser er viktige prinsipper som anvendes for å forebygge tilbakefall.

Når du bør oppsøke en kiropraktor

Ved ryggsmarter eller når du er usikker på om det er noe galt med ryggen din.

Når du ikke raskt blir bedre til ryggen.

Kiropraktoren vil vurdere om du trenger behandling, eller henvises til andre spesialister eller henvises til røntgenundersøkelse, CT eller MR.

Når du er usikker på om du bør gå på jobben pga smertene

Tverrfaglige retningslinjer (Nasjonalt Ryggnettverk 2002)

De fire behandlingstiltakene som er dokumentert effektive for ryggsmarter og klart anbefales i retningslinjene er:

Oppfordre til bevegelse og aktivitet

Manipulasjonsbehandling

Reseptfrie smertestillende medikamenter

Generell trening/mosjon

Overforsiktighet i form av unødvendig sengeleie og passivitet frarådes klart da dette dokumentert gjør galt verre. Retningslinjene som du finner på www.ryggnett.no er dermed helt i tråd med kiropraktikkens grunnregler og tradisjon.