



*Hold i ryggen...*

# Hvad er et hold i ryggen?

Et hold i ryggen består som regel af flere elementer, der forstærker og forværrer hinanden i en ond cirkel:

- Fastlåsning af leddene i ryggen
- Kramper i ryggens muskler
- Hævelse og smerter.

Jo værre smerterne bliver i de enkelte dele, des mere påvirkes de andre dele i negativ retning. Til sidst kan man have så ondt, at man har svært ved at bevæge sig og nogle gange trækkes man helt skæv i ryggen, nærmest "som et bøjet søm". Smerterne kan fortsætte helt ned i ballen og lidt ned i benet.

Der er normalt ikke gået noget i stykker i ryggen i forbindelse med et hold i ryggen.

## Hvorfor får man et hold i ryggen?

De fleste angiver "en forkert bevægelse" som starten på deres hold i ryggen. Det kan være en bevægelse, der direkte overbelaster ryggen, f.eks. et tungt løft, men et hold i ryggen kan også fremkaldes ved en bevægelse, der ikke umiddelbart syntes belastende. Af andre årsager nævnes også "jeg fik kulde" eller "jeg sad på en dårlig stol".

## Hvordan behandler man et hold i ryggen?

Behandlingen af et hold i ryggen går ud på at mindske smerterne og få ryggen til at bevæge sig normalt igen.

Følgende kan indgå i behandlingsforløbet:

- **Rådgivning** om hvordan du skal forholde dig i din hverdag, mens du har ondt
- **Manipulationsbehandling** mindsker smerterne og genskaber normal bevægelighed i ryggen
- **Isbehandling** der dæmper hævelse og mindsker smerterne
- **Bløddelsbehandling** der får musklerne til at slappe af.

Senere, når smerterne er væk og du kan bevæge dig normalt igen, kan det komme på tale at træne din ryg, så risikoen for at problemet kommer igen mindskes.

## Hvad kan du selv gøre når du har hold i ryggen?

Først og fremmest skal du forsøge at passe din hverdag så godt som muligt. Det betyder også, at du skal gå på arbejde, hvis du overhovedet kan.

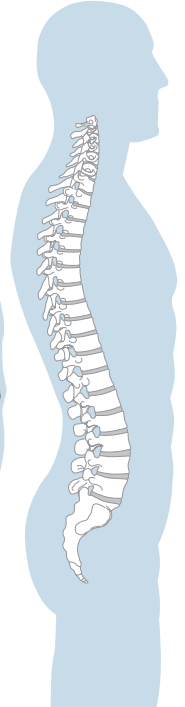
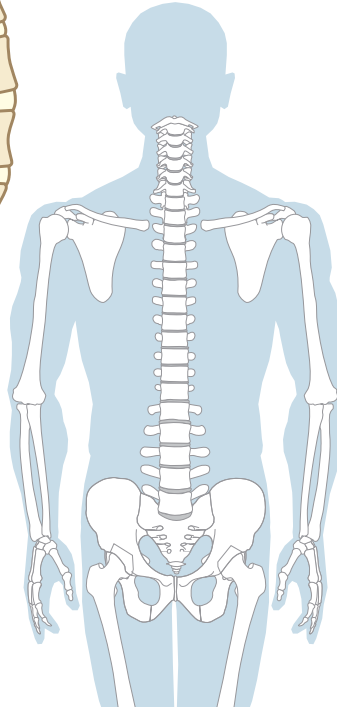
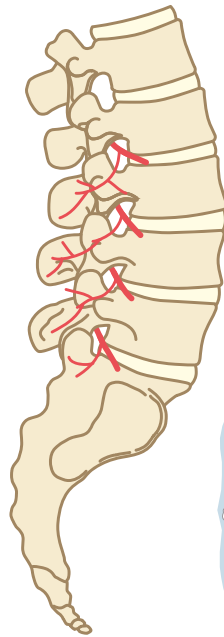
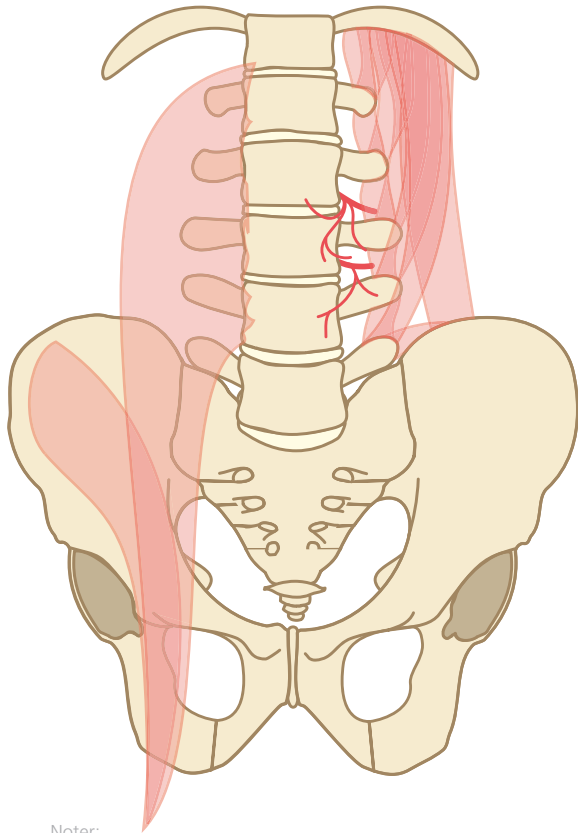
Du skal være i bevægelse og eventuelt lave let motion som for eksempel at gå nogle ture. Du må også gerne hvile ryggen ved at ligge ned i kortere perioder, men det har vist sig, at alt for megen hvile faktisk kan gøre problemet værre. Prøv dig frem og lyt til din krop – både mennesker og rygge er nemlig meget forskellige.

Smertestillende medicin kan du tage i det omfang du har brug for det. Følg anvisningen på medicinen. Ny forskning har vist, at rygøvelser sjældent hjælper på akut hold i ryggen.

## fakta

Hold i ryggen har haft mange navne i tidens løb: lændehold, facet-syndrom, lumbago, hekseskud, en nerve i klemme, en forskubbelse i ryggen osv. Man ved stadig ikke helt præcist, hvad det er der sker, når ryggen låser sig fast.

*Der er normalt ikke gået noget i stykker i ryggen i forbindelse med et hold i ryggen*



Noter:

---

---

---

---

---

Din kiropraktor: