

Akutt ryggsmerte

VANLIG SKADEMEKANISME: Tungt løft eller vridning i ryggen

Ryggvondt er en folkeplage. De fleste vil oppleve en eller flere episoder med sterke ryggsmertes gjennom livet. Rygg-smertes er som regel forbigående. Ofte vet vi ikke med sikkerhet hvorfor enkelte får ryggplager. Årsaker kan være tunge løft og vridninger eller ensidig kroppslig arbeid.

Dårlig fysisk form, psykiske påkjenninger og arvelig disponering kan også være aktuelle årsaker. Som regel har smerten utgangspunkt i muskulære forhold og gir akutt sterk smerte (hekseskudd). Men smerten kan også være uttrykk for

skader i virvler, virveloverganger eller mellomvirvelskiver. Dersom det går hull på en mellomvirvelskive baktil, så kan den bløte kjernen i skiven rennen ut og trykke på nerver. Dette kalles et prolaps. I sjeldne tilfeller kan alvorlig sykdom være årsak til ryggsmertes.



KJENNETEGN

De fleste opplever en akutt sterk smerte som er lokalisert til det nivået der skaden sitter. Smerten forverres oftest ved ulike bevegelser.

Dersom smertene er svært kraftig eller stråler ut i beina så kan det være fornuftig å oppsøke lege. Faresignaler er tap av kraft eller følelse i ben eller underliv, og vannlatingsproblemer.



BEHANDLING

Dersom smertene er svært intense eller smerten utstråler til beina så kan det være aktuelt å rekvirere en MR undersøkelse. Ved smerter over 6 uker rekvireres også MR.

Ryggens tilheling stimuleres best ved å være i mest mulig normal aktivitet. Dagligdags aktivitet bør derfor gjenopptas så fort som mulig. Smerte ved aktivitet er ikke farlig.

Dersom smerten er så sterk at man må ligge så er det viktig at leiet blir så kort som mulig. Ryggen helbredes ikke av å ligge og der er ingen god behandling.

Smertene kan ofte lindres effektivt med reseptfrie medisiner. Det er svært viktig å ha en positiv holdning til egen tilheling da dette er viktig for tilheling og unngåelse av kronisk smerte.

Dersom ingen bedring etter 1-2 uker så kan det være fornuftig med besøk hos fastlege, og/eller behandling hos fysioterapeut eller kiropraktor.

Dersom sterke utstrålendesmerter (nerverotsmerter) som følge av prolaps, eller dersom trykk på nerveroten medføre tap av kraft eller følelse i beina, så kan det være aktuelt å operere. De aller fleste med ryggsmertes er smertefri innen 6 uker. Ved nerverotsmerter kan tilstanden vedvare i flere måneder. Operasjon er sjelden aktuelt.