

Behandling af diskusprolaps i lænden uden operation

Hvor hyppig er diskusprolaps i lænden?

- Rygsmerter forekommer hos 45 % af befolkningen. Langt de fleste har lænderygsmerter
- Omkring 5-6000 danskere opereres hvert år for diskusprolaps i lænden
- Omkring 90 % behandles med smertelindrende medicin og nedsat belastning af lænderyggen. Dette kaldes også konservativ behandling

Behandling

Langt de fleste klarer sig igennem en sådan sygdomsperiode med konservativ behandling, der består af smertestillende medicin, øvelser og evt. manuel behandling.

Fortsat fysisk aktivitet er meget vigtig. Det kan derfor være nødvendigt med smertestillende medicin i en periode for at du er bedst muligt smertedækket. For mange smerter resulterer ofte i for lidt fysisk aktivitet. Generelt er det lige nu en god ide at undgå at løfte og bukke og vride ryggen.

Det kan være meget frustrerende at have ondt, men generelt har smerter fra diskus en god prognose. Smerterne vil blive færre over tid, men det er normalt, at det er over måneder og ikke dage/uger som ved et simpelt hold i ryggen.

Øvelser

Du kan med fordel lave bestemte øvelser. Derfor har du fået et øvelsesprogram.

Følgende må gerne ske,

når du laver øvelser for din lænd og du kan fortsætte med dine øvelser:

- Symptomerne i benet bliver mindre
- Symptomerne i benet bliver mindre, men smerterne i din ryg bliver værre
- Symptomerne i benet bliver værre under øvelsen, men bliver markant mindre lige efter at du har lavet øvelserne

Følgende må ikke ske,

når du laver øvelser for din lænd. Hvis du oplever et af nedenstående, skal du stoppe med øvelserne og evt. kontakte os:

- Symptomerne i benet bliver værre
- Symptomerne i benet bliver værre, mens smerterne i din ryg bliver mindre
- Symptomerne i benet bliver værre, mens din ryg er blevet smertefri bagefter
- Der opstår nedsat kraft i benet, eller evt. nedsat kraft forværres

OBS – mærker du ændringer

i forhold til vandladning, kontrol af afføring, ændret følesans omkring kønsorganer eller i "ridebukse området" eller nedsat kraft, skal du straks kontakte os eller skadestue.

Det er meget vigtigt, at du ikke forværrer dine symptomer ved at bevæge dig uhensigtsmæssigt eller hvile i uhensigtsmæssige stillinger mellem øvelserne. Sørg for at holde den gode, ranke holdning.

Lyt til smerterne og undgå så vidt muligt symptomerne i benet. Det er meget vigtigt, at du ikke forværrer dine symptomer.

Fysisk aktivitet

Gå gerne raske ture med gode, lange skridt.

Hellere flere ture af kortere varighed end 1-2 lange gåture og undgå at sætte dig med sammenfalden holdning i stol eller sofa, når du kommer hjem.

Tilbage til dit oprindelige aktivitetsniveau

Du skal selvfølgelig ikke undgå at bøje forover og vride i ryggen i al fremtid. Kontakt os når du har været smertefri i benet en uges tid eller to, så du kan få et øvelsesprogram, der kan hjælpe dig med at genvinde ryggens bevægelighed i alle retninger.

Når du igen begynder på øvelser, der bøjer og vrider i ryggen, skal du være opmærksom på, at der ikke må opstå modstand mod at rette ryggen ud igen efterfølgende. Øvelserne må heller ikke frembringe smerter, som bliver værre for hver gentagelse. Sker det, så må du tilbage til igen at undgå for-overbøjning og vrid i en periode, afprøve de øvelser, du nu kender og så forsøge bøjende øvelser senere igen.

Forebyggelse

Sørg for at holde dig fysisk aktiv og dyrk regelmæssig motion. Tal evt. med os om, hvilken motionsform, der især passer godt til dig, og som du har lyst til.

Det er generelt en god ide med jævne mellemrum at lave bagoverbøjning (fx morgen og aften), både før og efter aktiviteter, der kræver længerevarende for-overbøjning af ryggen (fx at sidde, bilkørsel, havearbejde, cykeltur, roning, maveøvelser).

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du bliver i tvivl.

Fakta om DISKUSPROLAPS I LÆNDEN

- Diskusprolaps i lænden er meget almindeligt
- Symptomerne er smerter i lænden og eventuelt smerter, føleforstyrrelse og/eller kraftnedsættelse i et ben
- Ca. 10 % af de, der har diskusprolaps i lænden, bliver opereret
- Ca. 90 % får smertelindrende behandling og aflastning af lænderyggen - også kaldet konservativ behandling
- Alarm symptomer er svær kraftnedsættelse, gangbesvær og påvirket kontrol af vandladning/afføring/sekstual funktion
- Hvis du får alarm symptomer, skal du kontakte os eller skadestue akut