

## Råd vid ryggbesvär

Ont i ryggen är vanligt. De flesta av oss drabbas någon gång i livet av ryggbesvär. Besvären kan komma plötsligt eller smygande. Orsaken till ryggsmärta kan variera. En vanlig orsak kan vara vårt levnadssätt med mycket stillasittande arbete och för lite rörelse under fritiden. Även individer med fysiskt tyngre arbete behöver träning under fritiden. Detta för att minska risken för överbelastning och ryggbesvär.

### Förebygg ryggbesvär

Det finns olika saker du kan göra för att minska risken för att få ont i ryggen:

- Sträck på dig! Det är viktigt med god hållning när du sitter och står för att minska belastningen på ryggen. Svankstöd kan vara en god hjälp för att sitta bra.
- Rör på dig! Motion kan förebygga ryggont och många andra besvär. Försök hitta en träningsform du tycker om och motionera regelbundet.
- Lyft rätt! Håll det du ska lyfta så nära kroppen som möjligt, undvik att vrida och lyfta samtidigt. Böj på knäna när du lyfter.
- Läs gärna boken ”Behandla själv din rygg” av Robin McKenzie. Finns att låna på biblioteket.

### Egenvård

Vid ryggbesvär är det viktigt att röra på sig och inte bara ligga i sängen.

- Läkningen går fortare om man rör på sig.
- Lyssna på kroppen. Om besvären ökar när du sitter, undvik att sitta.
- När du vilar försök hitta smärtlindrande positioner.

### Sjukgymnastik

Om ryggbesvären inte blivit bättre med hjälp av egenvård kan du uppsöka en sjukgymnast. Du behöver ingen remiss för att söka sjukgymnast. Där kan du få en professionell bedömning och behandling av dina ryggbesvär.

### När ska jag söka läkarvård?

- Om du har ont i ryggen och feber.
- Om du har ont i ryggen och samtidigt får svårt att kissa eller hålla urinen.
- Om du har ryggsmärtor och är mycket trött eller går ned i vikt utan anledning.
- Om du blir svag eller får nedsatt känsel i ben eller fötter.