

## **Osteopati ved ondt i ryggen.**

Smerter i ryggen er meget almindeligt enten i form af akut smerte eller som kronisk smerte gennem længere tid, hvilket kan være både ubehageligt og udmattende.

### **Hvorfor får man ondt i ryggen?**

Der findes mange forskellige årsager til rygbesvær, og for at man skal kunne forebygge og behandle disse effektivt er det vigtigt at forstå årsagen til smerten. Ofte kan man lede tilbage til at smerterne begyndte ved en ulykke eller et trauma mange år tidligere.

### **Når kroppen opsamler stress**

Ofte viser problemer i ryggen sig ikke umiddelbart efter en skade, da kroppen er god til at tilpasse sig og til at bearbejde stress og spændinger. Symptomerne kommer ofte snigende, idet påvirkningen af ryggens mekanik er med til at bygge en kronisk spænding op. Smerten udløses f.eks. af fysisk aktivitet, følelsesmæssig stress eller andre sygdomme. Sommetider kan en mindre spænding give mere smerte og tage længere tid at læge ud end ventet. Dette kan skyldes at kroppen har nået sin grænse for, hvad den kan klare i kombination med tidligere skader. En ny smerte kan blive "dråben som får bægeret til at løbe over". Ved behandlingen bliver det ofte nødvendigt at frigøre stressen fra tidligere skader for at kunne lindre den aktuelle smerte og mindske risikoen for at den kommer tilbage.

### **Andre symptomer**

Ofte giver stress i kroppen også problemer andre steder end i ryggen. Almindelige symptomer er træthed, humørsvingninger eller depression, søvnforstyrrelser, hovedpine, mensesbesvær, fordøjelsesproblemer og følsomhed for infektioner på grund af et nedsat immunforsvar. Mange af disse symptomer kan lindres af osteopatisk behandling.

Der findes forskellige typer af ulykker, som kan være medvirkende årsag til problemer i ryggen, også selv om de ikke udløste en smerte akut. De mest almindelige beskrives her:

### **Arbejdsskader**

Dårlig arbejdsstilling f.eks. ved computeren kan give spændinger i rygraden og føre til problemer i ryggen. Arbejdsstillingen bør ændres samtidig med at man frigør stressen i rygraden med osteopatisk behandling.

### **Skader ved løft**

Tunge eller ubekvemme løft, også det at bære børn og indkøb, kan give problemer med ryggen, især hvis de ikke udføres korrekt. Hvis ryggen allerede er stresset af andre årsager kan det være nok med et lille løft for at give en spænding som oftest vil opstå i den svageste del af rygsøjlen.

### **Bilulykker**

I alle bilulykker, også ved lav hastighed, udsættes kroppen for kraften af en pludselig forandring af hastigheden og kan kastes voldsomt omkring i forskellige retninger. Osteopater kan ofte føle virkningen/retningen af den stress som låses fast i kroppens væv f.eks. efter en whiplash skade. Det er ikke bare nakken der påvirkes, men hele kroppen. Hvis denne spænding ikke behandles, kan den findes i kroppen resten af livet.

### **Almindelige whiplash skader:**

Nakken: Overstrækning af nakkens muskler og ligamenter. Dette giver ofte vedvarende nakkesmerter og hovedpine og kan lede til artrit.

Nederste del af ryggen: Korsbenet bliver ofte fastkilet i bækkenet, hvilket gør det stift og ubevægeligt. Dette er en af de vigtigste skader der bør behandles efter en whiplash skade, da det kan forstyrre hele rygradens funktion.

Brystkassen: Vridning og kompression af brystkassen fra sikkerhedsbæltet. Almindelige problemer i dette område er smerter i skuldre, fordøjelsesproblemer, halsbrand, galdebesvær og brystsmerter eller astma.

### **Faldulykker**

Ved fald får man ofte stød og vridninger i rygraden og dele heraf kan skades eller komprimeres. Den type af fald hvor man glider og sætter sig er specielt alvorlige. Ud over den direkte skade på den nederste del af rygraden, presses hovedet pludseligt imod den øverste del af rygraden og medfører spændinger i nakken. Hovedpine og nakkebesvær er meget almindelige efter denne type skade.

### **Direkte skader**

Direkte skader som spark eller slag mod rygraden kan forstyrre en del af ryggens funktion. Problemer kan opstå med tiden også selv om ryggen virkede uskadt da skaden skete.

### **Slag mod hovedet**

Slag mod hovedet kan forandre den normale bevægelse af kraniets ben. Dette kan give vidtrækkende problemer i resten af kroppen. Holdningen kan ændres af slag mod hovedet eftersom rygraden tilpasser sig skaden, og det kan give områder med spænding.

### **Skader ved fødsel**

Under fødslen kan moderens bækken blive vredet når barnets hoved presses ud. I de fleste tilfælde korrigerer vridningen sig selv, men hvis den er alvorlig kan den stadig findes efter flere år og hæmme rygradens og bækkenets funktion. Det kan give symptomer som rygsmarter, forstoppelse, stressinkontinens, hovedpine, uregelmæssig menses og fødselsdepression.

### **Tandproblemer**

Skævt bid, broer, tandproteser og manglende tænder kan alle give problemer i hele kroppen.

### **Råd ved rygbesvær**

Selv om alle mennesker er forskellige, er der nogle generelle regler for at mindske og forebygge besvær med ryggen.

- Løfte. Når du løfter, stå da lige frem foran det du skal løfte og hold tyngden tæt ind til kroppen. Bøj i knæene og hold ryggen så lige som muligt.
- Sidde. Fald ikke sammen på stolen uden støtte på den nederste del af lænden. Sid langt inde på stolen og hold ryggen ret. Sæder der hælder fremad holder rygraden i balance og fri for spændinger.
- Motioner fornuftigt. Er du ikke i træning bliver musklerne hurtigere trætte og du kan få skader. Byt korte anstrengende øvelser ud med lettere øvelser.

- Får du ondt så stop! Der er en grund til smerten. Lytter du til tidlige signaler, er det ofte muligt at undgå, at situationen bliver værre. Smertestillende midler skjuler tidlige advarselssignaler, så vær ekstra forsigtig hvis du anvender det.
- Lette øvelser forbedrer smidigheden og muskelstyrken. Både yoga og svømning er nyttigt. Begynd med lidt aktivitet første gang og se hvilken effekt det får næste dag. Har du det da godt, kan der trænes lidt mere næste gang.
- Søg hjælp hos en osteopat hvis smerten i ryggen ikke forbedres indenfor en uge eller to. Efter akutte problemer med ryggen, tal da med din osteopat om hvornår det er sikkert at genoptage øvelserne.

### **Osteopatisk behandling**

Osteopater er trænedede i at bedømme mekanikken i hele kroppen. De benytter forskellige bløde manuelle teknikker til at genskabe balance og lethed i ryggens bevægelse og funktion. Dette lindrer smerte og ubehag samt mindsker slitage på rygraden, hvilket forebygger artrit.

### **Hvornår bør man konsultere en osteopat?**

At forebygge er bedre end at helbrede, og det er ofte lettere for en osteopat at behandle underliggende stress og spændinger når der ikke er akutte smerter i ryggen. Man behøver ikke at have ondt når man går til behandling. Det er bedre at konsultere sin osteopat inden problemerne bliver alvorlige, da det er lettere at behandle på et tidligt stadium. Det er vigtigt at minimere den skade som kan blive et resultat af en ujævn belastning på svage områder i rygraden.

Produceret af Elizabeth Hayden D.O. og Clive Hayden D.O. England

Denne tekst baserer sig på klinisk observation og er produceret som patientinformation. Copyright i Danmark og Sverige. Kopiering er absolut forbudt, brochuren kan købes hos nedenstående personer:

I Danmark: Birgitte Jalving. I Sverige: Liselotte Berg, Ethel Gustavsson, Peter Johansson, Kerstin Lodin, Patrik Sjögren, Anita Svensson.

Vi er en organisation af uddannede osteopater som har videreuddannet os i Cranial Osteopati gennem Sutherland Cranial College i England.