

Ryggskott - Lumbago

Ryggskott, även kallat lumbago, innebär en mer eller mindre akut smärta som uppkommer i nedre delen av ryggen och bäckenregionen, ibland med symptom ut mot säte eller ben.

Varför får man ryggskott?

Man kan inte tydligt säga att en specifik aktivitet ger ryggskott. Hos yngre individer kan det exempelvis orsakas av hård fysisk aktivitet men även spontant till följd av ärftlig risk för att utveckla ryggsmärta. Med ökad ålder är det kanske snarare normala åldersförändringar i kombination med terminalarbete eller dålig ergonomi som orsakar besvären. Stress, utebliven återhämtning och fysisk inaktivitet har stor påverkan på risken att utveckla ryggsmärta. En del patienter får någon enstaka episod av smärta, andra får det mer återkommande. Orsaken kan som sagt variera och merparten av smärtan är manifesterad från muskulaturen. Det är sällan som ett akut smärttillstånd av detta slag kräver utredning med exempelvis magnetkameraundersökning. Akuta smärttillstånd av detta slag utreds och behandlas med fördel av naprapat eller sjukgymnast.

Åldersförändringar - degeneration

Degenerativa förändringar är en naturlig del av åldrandet och behöver inte ge några som helst symptom. Med ökad ålder sker hos alla individer förändringar i både diskar och ryggradsleder vilket i hög ålder resulterar i att ryggraden stramas åt, lederna förstoras och diskarna sjunker ihop och buktar bakåt. En del ledband förtjockas. Detta är av godo då den ökade stelheten kompenserar för den åldersnormala försvagningen av muskulaturen.

Man kan se ganska omfattande förändringar på MR (magnetkamera), även stora diskbräck, på en symptomfri individ. Av olika anledningar kan man dock utveckla symptom till följd av degenerativa förändringar. Vissa individer upplever kraftig smärta av minimala åldersförändringar. Orsaken bedöms ibland vara inflammatorisk process. Detta går över med tiden men det kan ibland ta flera år. Risken att uppleva smärta till följd av degenerativa förändringar i ryggraden ökar påtagligt av andra faktorer som träningsvanor, ergonomi, stress, ångest, nedstämdhet, sömnbrist eller oro.

Symptom

Stelhett i rygg och smärta är två huvudsymptom vid ryggskott. Från spända krampande muskler man man uppleva smärta som strålar ut säte och ben, s.k. refererad smärta. Refererad smärta kan vara intensiv och till sin karaktär svåra att skilja från nervsmärta. Vid bålrörelser kan man få en mycket intensiv smärta vilket upplevs som gravt hämmande. Det kan vara svårt att hitta avlastande lägen och sömnen blir ofta störd.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilisnaprapat.se

www.agilisnaprapat.se

© Martin Soudah 2023

Behandlingsmetoder

Symptomen från en ryggskott klingar i princip alltid av utan åtgärd. Men lika sannolikt är det att besvären återkommer om man inte gör förändringar. Med rätt strategier kan man minska risken för återfall.

För de flesta individer räcker det med blandad träning där fokus ligger på balans- och rörlighetsträning, cirkulationsökning och lättare styrketräning. Vanliga jympapass räcker utmärkt. Man kan förvänta sig något ökade besvär under de första träningsveckorna. Hård styrketräning kan snarare öka den muskulära anspänningen på så sätt ha motsatt effekt.

Manuell behandling kan vara en mycket effektiv behandlingsmetod mot ryggskott. Rörelseinskränkningar (låsningar) i ryggraden ökar risken för okontrollerad muskelanspanning och därmed smärta. Manipulationsbehandling eller mobilisering har god effekt på detta tillstånd. Man kan till följd av långvarig muskelanspanning utveckla triggerpunkter som strålar ut i säte och ben och på så sätt bidrar till ytterligare smärta. Dessa är behandlingsbara men man bör kombinera behandlingen med muskelspecifika övningar.

Stabiliserings träning är ett viktigt verktyg mot denna typ av ryggproblematik, i synnerhet om man återfår besvären. Det finns inget standardiserat program. Träningen måste individanpassas och man behöver göra justeringar i träningen kontinuerligt eftersom besvären och funktionsnivån varierar från tid till annan. Träningen bör fokuseras på balans och koordination och man kan vara känslig för träning som innehåller moment med stötar, explosiv eller hög belastning eller extrema ytterlägen. En ryggspecialiserad naprapat ser snabbt i vilket skede du är och kan lotsa dig framåt mot en mer belastningstolerant rygg.

Medicinering kan vara ett bra alternativ i akutfasen. Vanlig behandling att börja med är antiinflammatorisk medicin (NSAID) och paracetamol. I vissa fall kompletteras det med muskelavslappnande preparat. Många vill undvika medicinering men man kan argumentera för att bieffekterna hos de som drabbas av långvarig smärta överväger bieffekterna av smärtstillande mediciner. Exempel på bieffekt av långvarig smärta är sömnbrist, fysisk inaktivitet, nedstämdhet/depression, lättirritabilitet och social isolering. Starkare medicinering som opioider har sämre effekt på ospecifik ryggsmärta och bör därför undvikas.

Avslappningsövningar. Muskelspänningar kan utöver retningar från kotpelaren även skapas och upprätthållas genom stress, oro, ångest och inte minst bristande återhämtning. Det finns ett stort antal tekniker för att kontrollera anspänningen i kroppen- mindfulness, kroppsscanning, medicinsk yoga etc.

Långvarig smärta ger ibland konsekvenser i form av psykiskt lidande vilket kan behöva hanteras av en psykolog eller i s.k. multimodalt smärtteam.

När ska man genomföra magnetkameraundersökning (MR)?

MR behövs i regel inte vid bedömning av ryggskott. Det är svårt att knyta förändringar man med ålderns rätt ser på MR till den nyligen uppkomna smärtan. Man kan i enstaka fall välja att göra MR för att utesluta andra tillstånd.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilsnaprapat.se www.agilsnaprapat.se

© Martin Soudah 2023