

Långvariga ryggbesvär och fysisk aktivitet

Tillståndet

Många drabbas en eller flera gånger av ryggbesvär som kvarstår under en längre tid. En stor majoritet av alla långvariga ryggbesvär är ospecifika, vilket innebär att orsaken inte går att fastställa ens med avancerad MR-teknik (magnetkamera). Att vara fysiskt inaktiv på grund av långvariga ryggbesvär har inte visat sig förbättra smärtan eller ryggfunktionen.

Riskfaktorer

Långvariga ryggbesvär och den fysiska inaktiviteten dessa besvär kan orsaka påverkar inte bara ryggen utan hela kroppen. Man har kunnat mäta att mängden benmineral som bygger upp våra kotor minskar ju längre ryggbesvären varar och att även mängden benmineral i kotorna påverkar styrkan i ledband, ligament och muskler. Långvariga ryggbesvär kan även ha negativa effekter på det allmänna välbefinnandet i form av nedsatt kondition och nedstämdhet.

Friskfaktorer

Mer och mer forskning visar att återgång till så normal fysisk aktivitet som möjligt, trots besvären, är det bästa sättet att minska smärtan och förbättra funktionen. En successiv ökning av den fysiska aktiviteten har som främsta syfte att minska den rörelserädsla som ofta blir ett resultat av den långvariga ryggsmärtan.

Rekommendationer

Alla former av allsidiga ryggträningsprogram som innehåller konditionsträning, rörlighetsträning samt styrketräning av rygg- och bukmuskler. Promenader gärna med stavar, jogging, simning eller cykling beroende på besvärens art.

Aktiviteterna bör gärna starta med hjälp av en sjukgymnast för att sedan på eget initiativ stegras efter hand.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

