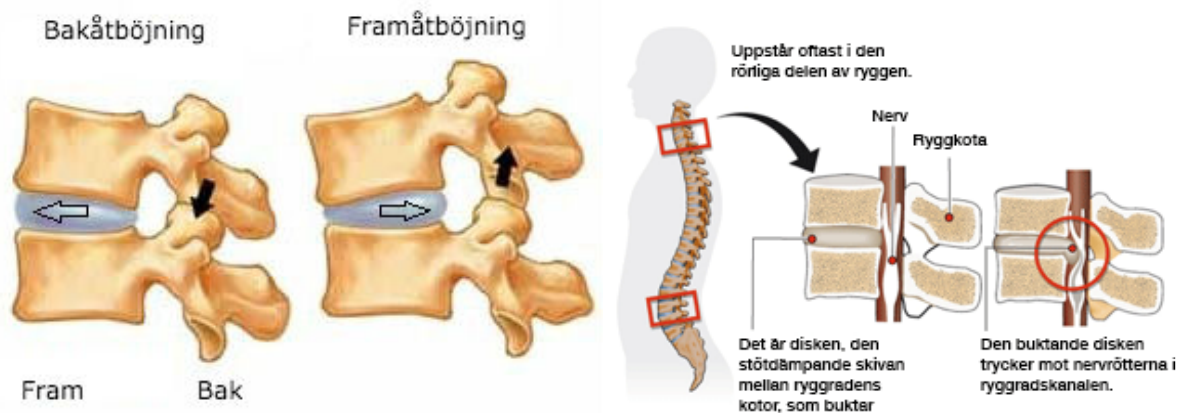


## Informationsblad kring Diskbråck i ryggen

**Diskbråck** är en av de vanligare orsakerna till att man får ont i ryggen och nacken. En av diskarna i ryggraden börjar bukta bakåt, spricker och diskmassan trycks bak mot den känsliga ryggmärgshinnan (dura mater) och nerven i anslutning till disken. Smärtan upplevs ofta som ett band över ryggen/nacken och ner i arm alternativt ner i benet. Ibland kan man få svaghet i muskler som nerven sitter ihop med eller nedsatt känsel i huden. Diskbråck kommer oftast i samband med ett framåtböjt lyft, långvarigt sittande med huvud framåtböjt eller om man varit med om en fallolycka etc.



### Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över tid.
- Undvik att böja dig kraftigt framåt, sitta framlutad eller lyfta tungt då detta gör att disken trycks ytterligare bakåt.
- Om du skulle behöva sitta stilla längre perioder, sitt inte med nacken framåtböjd, eller med kraftig böjning av ryggen.
- Det är alltid bra att röra på sig, dagliga promenader med naturliga armrörelser är att rekommendera. Näringstillförsel till disken sker genom att man är aktiv och att man ändrar position på nacken, det är därför bra att växla mellan att stå, gå och att ligga ner.

Ryggsmärtn går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation, var smärtan upplevs och om det strålar ut i armen eller benet. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av ditt diskbråck.

### Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: