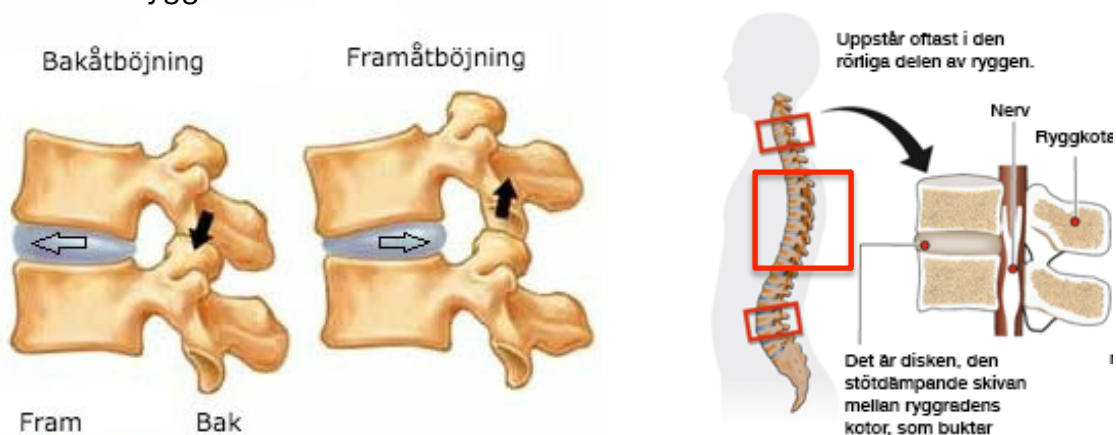


## Informationsblad kring diskbuktning i Bröstryggen

**Diskbuktning** är en av de vanligaste anledningarna till att man får ont i bröstryggen. En av diskarna i bröstryggen börjar bukta bakåt och trycker mot den känsliga ryggmärgshinnan (dura mater) vilket ger upphov till smärta. Smärtan upplevs ofta som ett brett band över bröstryggen, ut över revbenen på ena eller båda sidor och ner mot ländryggen. Djupandning ökar ofta smärtan. Diskbuktning kommer oftast i samband med ett lyft i framåtböjning, långvarigt sittande framåtböjt, eller att man gör en hastig rörelse med ryggen.



### Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över tid.
- Undvik att böja dig kraftigt framåt, lyfta tungt eller sitta längre stunder, då detta gör att disken trycks ytterligare bakåt.
- Om du skulle behöva sitta, sitt med ryggen rak, sitt längre fram på stolen och böj ner ena knät eller använd ett stöd i svanken, t.ex. en handduk som rullas ihop och sätts strax ovanför höftkammen.
- 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 ryggen, det är därför bra att växla mellan att stå, gå och att ligga ner.

Ryggsmärta går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation och var smärtan upplevs. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av din rygg.

### Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: