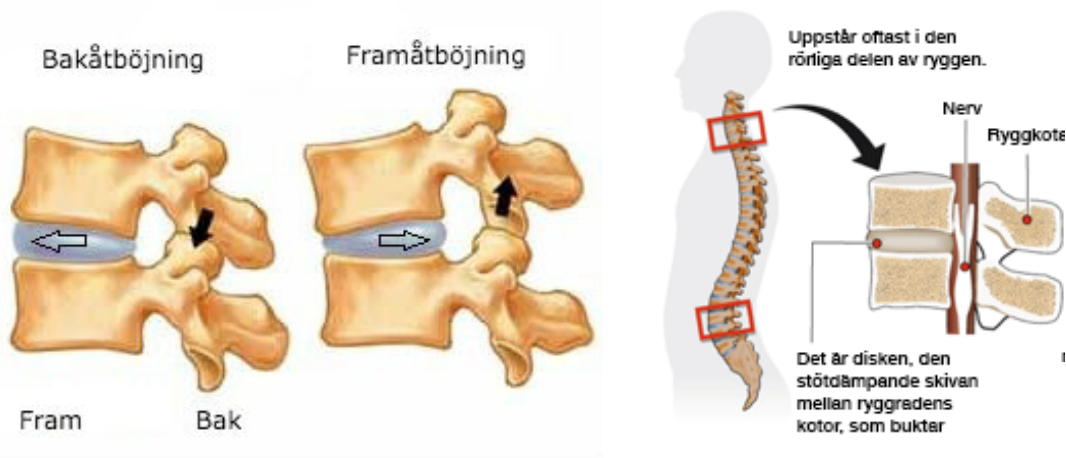


Informationsblad kring diskbuktning i ländryggen

Diskbuktning är en av de vanligaste anledningarna till att man får ont i ryggen. En av diskarna i ryggraden börjar bukta bakåt och trycker mot den känsliga ryggmärgshinnan (dura mater) vilket ger upphov till smärta. Smärtan upplevs ofta som ett brett band över ländryggen och ner över skinkorna eller som smärta på ena sidan i ländryggen och ner mot skinka baksida lår på samma sida. Diskbuktning kommer oftast i samband med ett lyft i framåtböjning, långvarigt sittande eller att man gör en hastig rörelse med ryggen.



Rekommendationer

- 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 naturlig svank i ländryggen, 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: