

Vård och omsorg:

kurs VO40MV15E135 HT-07

Västerorts Gymnasium.

<http://www.vasterortsvux.stockholm.se>

inlämningsuppgift.
Individuell, skriftlig sammanfattning av :
Egenvård av ryggont.



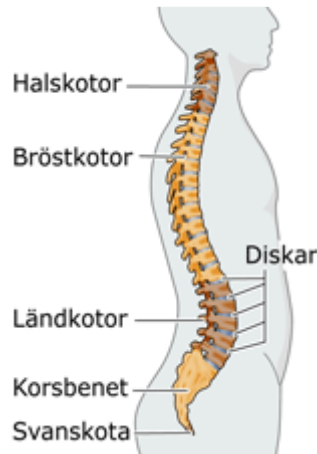
av Ron.

personligassistent29@yahoo.com

<http://www.geocities.com/personligassistent29>

utskriftsversion: <http://www.geocities.com/personligassistent29/egenvard.pdf>

inlämningsuppgift.
Individuell, skriftlig sammanfattning av :
Egenvård av ryggont.



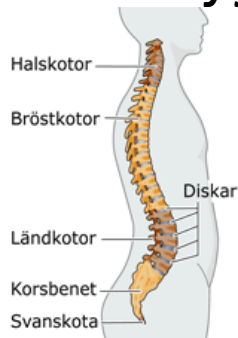
Varför får man ont i ryggen?

Ryggsvaghet. Brist på motion och för få muskler i ryggen leder till att många drabbas av ryggsvaghet.

Badkarskanter. Många ryggskott börjar med böjda ryggar över badkarskanter.

stress, oro är andra orsaker. Stress kan leda till att man går omkring med spänningar i ryggmusklerna och axelmuskulaturen vilket leder till stela leder. Och eftersom spända muskler inte mår bra kommer de förr eller senare att protestera, och du får ont. Smärtan gör sedan att du blir orolig vilket gör att du blir ännu mer stressad och spänner musklerna ännu mer,

Typer av ryggont.



- Ryggsvaghet (Den vanligaste orsaken idag.)

Symptom: Man känner sig trött och/eller har en molande värk i landryggen. Sitter man still eller står stilla i samma ställning en längre stund blir det värre. Ofta känns det bättre om man håller sig i lätt rörelse och ofta känns det också bättre på morgonen än på kvällen.

- Ryggskott

symptom: en 'smäll' eller 'knäpp' i nedre delen av ryggen och att det sedan börjar att göra rejält ont efter 'knäppet', smärtan kan sitta i några dagar eller veckor. De första dagarna med ryggskott är ingen lek, men försök ändå att röra på dig så mycket du förmår.

- Diskbräck

symptom: smärtan från ett diskbräck strålar ut i ena benet. Diskbräck innebär att en av diskerna som sitter mellan ryggkoterna har bukta ut eller att en disk har gått sönder så att innehållet sipprar ut och irriterar nerverna intill. Diskbräcksmärtan går tillbaka av sig själv så rör på dig så mycket du förmår.

- Ischias

Symptom: Smärta strålar ut från skinkan ned i ena benet eller i sällsynta fall båda benen. Ischiassmärtan kan förekomma utan att man har ont i ryggen, men kan också uppstå i samband med ryggskott eller diskbräck.

Egenvård:

Tänk ryggmedvetet, lyft det du orkar och lyft bara saker som du klarar av. När du lyfter **så håll alltid din börda nära kroppen**. Gör inte fällknivslyftet, utan lyft istället genom att böja knäna och låt lårmusklerna göra det tunga arbetet.

Tvätta håret i duschen istället för att stå böjd över badkaret. Många ryggskott börjar med böjda ryggar över badkarskanter.

Rör på dig så mycket du förmår med vilopauser emellan. Rörelse hjälper kroppen att bli bra och må bra. Dels gör rörelsen att musklerna får bättre genomblödning och dels ökar kroppens produktion av sina egna smärtstillande medel, bland annat endorfiner. **Att hålla igång och jobba på som vanligt är bästa hjälpen.**

Se hur du sover, se till att du har en bra säng, huvudsaken är att du sover gott. Om inte din vanliga säng känns bra, prova med att lägga en madrass på golvet för att sedan sova på den.

Rulla ur sängen, det gör mindre ont än att stiga upp ur sängen. Gör så här: böj upp knäna och håll ihop benen. Rulla över på ena sidan. Ta armarna till hjälp och res dig upp till sittande samtidigt som du sätter ner fötterna på golvet. Sitt på sängen så nära kanten du kan och låt benmusklerna göra så mycket som möjligt av jobbet när du ska resa dig.

Slappna av, för oroar du dig för din onda rygg riskerar du att få ännu mer ont eftersom oron kan få dina muskler att bli ännu mer spända.

Håll dig varm, en varm dusch kan kännas bra för ryggen.

Häng i dörrposten, vissa får smärtlindring av att hänga i en stång eller genom att ta tag i ovansidan av en dörr. Om du gör det med benen böjda och fötterna lätt vilande mot golvet och det samtidigt känns skönt för ryggen är det bra. Gör det mera ont ska du inte hänga i dörrposter.

Träna bort smärtan, motion kan förebygga ryggont genom att du blir starkare, smidigare och rörligare. Motionen ökar också cirkulationen till dina muskler och leder vilket minskar risken för skador. Är du inte van vid att springa på gym eller gruppmotion räcker det gott med **promenader, simning** eller **cyckling**. Att gå **med stavar** är också bra motion. Det är viktigt att du gör något **minst tre gånger i veckan** och **minst en halvtimme varje gång**. Det är alltså inte lika bra enbart med en söndagspromenad, även om den är tre timmar lång.

Värktabletter är ingen långsiktig lösning, men de kan vara till stor hjälp för att bryta smärtan och det måste man se till att det görs så fort som möjligt för då minskar risken att den akuta smärtan ska gå över till långvarig värk. Prova i första hand receptfria värktabletter för de hjälper ofta bra mot smärta.

Proffsvård, blir man inte bättre av 'egenvård' bör man vända sig till ett proffs:

- **Sjukgymnasten**
arbetar med leder och muskler, muskelträning, rehabilitering, manipulation av muskler samt smärtlindring med exempelvis akupunktur och massage och ger goda råd om ergonomi.
Sjukgymnasten arbetar med olika tekniker som bland annat innebär att man endera försiktigt drar isär eller flyttar på ledytorna för att få bort låsningar, ge tillbaka rörligheten och minska smärtan.
Hos sjukgymnasten kan man också få ett personligt träningsprogram.
- **kiropraktorn**
arbetar med ryggrad, nacke dvs skelett.
Kiropraktorn, med sina egna händer, påverkar ryggrad och leder för att justera felställningar och låsningar.
- **naprapaten**
arbetar med både manipulation och mobilisering, precis som sjukgymnaster och kiropraktorer, men också med muskeltöjning, elektrisk behandling, massage eller så kallad triggerpunktbehandling där man löser upp muskelspänningar.
Naprapiaten behandlar ryggrad, nacke, och muskler.