

# BLI KVITT AKUTTE RYGGSMERTER RASKT OG EFFEKTIVT



Den beste medisinen for å bli kvitt ryggsmertene er å holde deg i aktivitet og å hvile når du trenger det.

Forsøk å beveg deg så mye som mulig innenfor din smertegrense, med f.eks små turer i huset.



Ta smertestillende jevnlig, 3-4 ganger i døgnet, slik at det blir lettere å være i aktivitet.

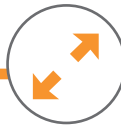
Vanlig smertestillende som paracetamol eller ibuprofen fungerer bra. Følg anvisningen på pakken og juster etter behov.



85-90% av alle ryggsmarter går over av seg selv i løpet av noen dager/ uker og skyldes mindre hendelser i muskulatur, leddbånd og andre små strukturer i ryggen.

Rundt 10% skyldes prolaps, som er ett midlertidig press på en nerve i ryggen. Prolaps kan ta uker-måneder før det gir seg, men er ikke farlig i seg selv.

Ryggen vår er svært sterk og tar ikke skade av en eller flere episoder med ryggsmarter.



Disse øvelsene hjelper deg å løsne opp en stiv og vond rygg. De er laget for å hjelpe deg å lirke ryggen i gang slik at du blir raskere smerterfri.

Begynn i en av stillingene vist under. Beveg hoften fra side til side, og forsøk å svaie/krumme ryggen. Gjør bevegelsene rolig, innenfor smertegrensen din og så lenge som du ønsker.



Øvelsen under kan gjøre underverker om du sliter med å rette deg opp og å få strekt deg ut i hoften.



Se video av denne og alle de andre øvelsene inne på

[www.ryggbok.no/info](http://www.ryggbok.no/info)



Her er to gode sovestillinger når du har vondt i ryggen.

Begge stillingene avlaster ryggen slik du får mindre smerter og sover bedre.



Ryggliggende med en stor pute (gjærne sofa-pute) under knærne.



Sideliggende med en stor pute mellom beina.



Oppsøk øyeblikkelig hjelp hvis du mister følelsen i underlivet og får problemer med å holde på urin / avføring.

Oppsøk hjelp hvis smertene blir verre eller om du føler deg usikker på hva de skyldes.

Både leger, manuellterapeuter og kiropraktorer har mulighet til å henvise deg videre for utredning eller å gi sykemeldinger hvis det er nødvendig.