



World
PT Day
2024

MYTER

OG

FAKTA



MYTE: Ryggen min er så vond at jeg må ha fått en alvorlig skade.

FAKTUM: Ryggsmerter kan være skremmende, men er sjelden farlige eller tegn på alvorlig skade eller livstruende sykdom. Smertene gir seg etter hvert hos de aller fleste.



MYTE: Jeg trenger bildediagnostikk for å vite hva som feiler ryggen min.

FAKTUM: Bilder viser sjelden årsaker til korsryggsmerter. «Avvikende funn», så som leddgikt og virvelskiver som buler eller viser andre endringer, er vanlig og normalt, særlig med alderen, også hos de fleste som ikke har smerteplager.



MYTE: Bøying og løfting sliter ut ryggen min.

FAKTUM: Du sliter ikke ut ryggen ved å bøye deg og løfte ting jevnlig. Styrker du ryggen din gradvis, vil den fint tåle at du løfter vekter og annet tungt på ulike måter.



MYTE: Sterke smertestillende får ryggen min til raskere å føles bedre.

FAKTUM: Smertestillende gjør deg ikke bedre raskere. Vanlige smertestillende, som ibuprofen, bør bare brukes sammen med andre tiltak, som trening, og da bare for en kortere periode.



MYTE: Ryggen må komme «på plass» igjen.

FAKTUM: Korsryggsmerter skyldes ikke at noe er forskjøvet og må tilbakeføres. Ryggen din er sterk, den vil holde seg stabil. Det er slett ikke slik at en virvelskive «glir ut».



MYTE: Med alderen vil jeg få korsryggsmerter.

FAKTUM: Aldring er ikke en betydelig årsak til korsryggsmerter, men tap av muskelstyrke kan ha betydning.



MYTE: Jeg bør hvile og holde senga for at ryggen min skal bli bedre.

FAKTUM: Rett etter at smertene har oppstått, kan det være lurt å unngå aktiviteter som gjør dem verre. Likevel er trening og gradvis tilbakevending til vanlige aktiviteter viktig for å bli bedre.



MYTE: Det gjør vondt når jeg trener og beveger meg, så det må være skadelig.

FAKTUM: Ryggen blir friskere ved bevegelse og fysisk aktivitet. Ryggsøylen er sterk, og kan trygt bevegges og belastes. Generelle advarsler om å verne ryggsøylen er unødvendige, og kan føre til frykt og overbeskyttelse.



MYTE: Jeg må sitte med rak rygg fordi en dårlig kroppsholdning fører til ryggsmerter.

FAKTUM: Det finnes ingen perfekt holdning. Variasjon gjennom dagen er bra for ryggen. Finn stillinger som er behagelige og avslappede. Ulike kroppsholdninger er ganske enkelt det naturlige for mennesker.



MYTE: Jeg må trene kjernemuskulaturen min mye for å unngå korsryggsmerter.

FAKTUM: Smertene skyldes ikke svak kjernemuskulatur. Det er påvist at spesifikk trening av slik muskulatur ikke er bedre mot smerter og funksjonsnedsettelse enn generelle treningsformer, så som gange.



MYTE: Jeg må ha en operasjon eller injeksjoner for å bli kvitt ryggsmerter.

FAKTUM: Kirurgi og injeksjoner er svært sjelden løsningen. Trening og andre grep som den enkelte selv kan ta er anbefalt, og har vist seg å være effektivt og mindre risikabelt.



MYTE: Jo større smerter jeg har, desto mer skadet er ryggsøylen min.

FAKTUM: Større smerter betyr ikke alltid større skade. Personer med liknende ryggproblemer kan ha helt ulik opplevelse av smerte.



Fysioterapeuten din kan gi deg råd og veiledning om hvordan du best håndterer korsryggsmerter.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday