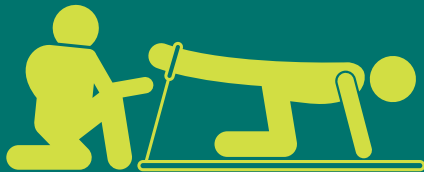




World  
PT Day  
2024

# FYSIOTERAPI OG KORSRYGGSMERTER



For alle typer og stadier av korsryggssmerter er rehabilitering avgjørende for å gi deg trygghet og hjelpe deg til å forstå smertene, for å gjøre deg bedre, for at du kan ta opp igjen aktiviteter du liker, og være selvhjulpnen i det daglige.

## Hva fysioterapeuter kan bidra med

Ved korsryggssmerter gir fysioterapeuter ekspertråd, veiledning og behandling. De vil hjelpe deg til å få bedre allmennhelse og større velvære, og redusere sannsynligheten for tilbakefall.

Korsryggssmerter kan skyldes en kombinasjon av fysiske og psykologiske faktorer, og en fysioterapeut kan gi råd om dette og om hvordan du kan få en sunnere livsstil.

## Biopsykososial tilnærming

Kroniske korsryggssmerter kan ha sammenheng med depresjon, en usunn livsstil og vansker med å delta i arbeid og sosiale aktiviteter. Fysioterapeuter og annet helsepersonell arbeider sammen for å hjelpe personer med slike utfordringer. Da kan de benytte det som kalles en biopsykososial tilnærming:



**Biologisk:** De fysiske sidene ved smertene dine

**Psykologisk:** Hvordan smertene dine påvirker følelsene og psyken din, stresser deg, og hvordan du takler smertene og oppfatter dem, om du for eksempel er redd for at du kan gjøre dem verre



**Sosialt:** Her kan det dreie seg om familielivet ditt, støtten du får fra andre, alt du har tilgang til, så som steder å trene og/eller gå tur trygt, hvor du arbeider, og hva du lever av

## Hva du selv kan gjøre mot korsryggssmerter

**Dine egne grep og trening** er kombinasjonen som **oftest anbefales** mot smertene. Fysioterapeuten din kan hjelpe til med et opplegg som fungerer for deg.

Opplegget kan omfatte å:

- lage en plan som gir deg kontroll over smertene og et bedre liv.
- gjøre deg **trygg** på at du kan **stole på ryggen** din igjen. **Ryggsøylen** din er **sterk**. Selv om det kan være smertefullt i starten, gjør mer bevegelse deg gradvis bedre og aktiv igjen
- **overvinne frykt for bevegelse og skade** eller for å ikke bli bedre, for eksempel ved å la kognitiv atferdsterapi være en del av opplegget



- forstå at korsryggssmerter sjelden er farlige
- forstå at **god søvn er viktig**
- **håndtere stress** og stressfylte situasjoner som kan øke smertene
- være **fysisk aktiv**

- **unngå røyking**
- ta del i **sosiale aktiviteter** og **aktiviteter på jobben**
- gjøre **ergonomiske tilpasninger** på arbeidsplassen, om nødvendig



**Snakk med en fysioterapeut om hvordan du best kan håndtere korsryggssmertene dine**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 September  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)