

## Information till dig med akut ryggsmärta

Smärtor i ländryggen är en mycket vanlig åkomma som drabbar cirka 80 % av alla människor någon gång under livet. Ibland i samband med smärtor i ländryggen kan man även utveckla smärta i ben. Ryggsmärta med eller utan bensmärta uppstår ofta utan tydlig förklaring. Endast ett fåtal som drabbas av akuta ryggbesvär har bakomliggande mekanisk orsak t.ex. diskbråck. Då kan påverkan på nerven uppstå vilket kan ge rygg och bensmärta. Oavsett orsaken så har majoriteten av akuta ländryggssmärter övergående karaktär och försvinner av sig själv med eller utan hjälp av smärtstillande. Därför brukar man i första hand avvakta det naturliga förloppet samt ev. behandla besvären med smärtstillande och lättare rörelse utan särskild utredning. Denna behandling kallas symtomatisk. Eventuell utredning sker på hälsocentralen i första hand och rekommenderas vid utebliven förbättring på 4-6 veckor.

### Behandling

Symtomatisk behandling baseras på två olika komponenter. Den första är smärtstillande för att lindra symtom och den andra är fysisk aktivitet.

Grundläkemedel är i princip alltid Paracetamol (Alvedon eller Panodil) samt inflammationsdämpande som t ex Voltaren, Ipren, Pronaxen etc. Ibland kräver tillståndet att man kompletterar smärtstillande med något starkare. Till exempel muskelavslappande eller läkemedel som baseras på morfin.

Behandling med grundläkemedel rekommenderas alltid i den högsta dosen redan från början av besvären för att ge en möjlighet till att vara fysiskt aktiv. Läkemedelsjustering som är receptbelagd görs tillsammans med läkare på hälsocentralen.

### Fysisk aktivitet

Besvären förvärras inte av fysisk aktivitet. Det är precis tvärtom. Smärtlindring och fysisk aktivitet förbättrar samt förkortar återhämtningsperioden. Viktigaste är att trots besvären försöka vara ”så normalt fysiskt aktiv som möjligt”. Att tidigt återuppta normal fysisk aktivitet, exempelvis lättare hushållsgöromål, promenader, simning, träning på motionscykel eller övningar för bål är att rekommendera. Rörelserna i ryggen bidrar till ökad cirkulation och ger näring till både diskar och muskler. Efter genomförd fysisk aktivitet slappnar musklerna som är påverkade av smärtan av och minskar sin spänning. Du kan alltid ta kontakt med fysioterapeut på hälsocentralen för att få hjälp och råd på mer ryggspecifika övningar. För detta krävs ingen remiss.

## Syfte och mål på akutmottagningen

Vårt mål med ditt besök på akutmottagning är att utesluta tillstånd som kan vara farliga samt mildra smärtan så att du ska kunna vara i rörelse. Vi gör inte omfattande utredningar vid besök på akutmottagning. Detta på grund av besvärens övergående karaktär.

## Återbesök

Det vanligaste är att smärtan avtar efter någon eller några veckor. Då behövs inte återbesök. Men om smärtan inte har gett med sig efter 4-6 veckor bör du boka tid på din hälsocentral.

## Sjukintyg

Du har rätt att sjukskriva dig själv den första veckan. Om du har behov att vara sjukskriven längre period än det får du ta kontakt med din hälsocentral.

## När ska jag söka vård?

Om du i samband med ryggsmärta, med eller utan bensmärta, upplever någon av nedanstående symtom är det viktigt att du kontaktar akutvården:

- inte känner när du är kissnödig eller kissar på dig
- har domningar eller nedsatt känsel kring ändtarmen eller könsorgan
- svaghet i båda benen
- har feber eller känner dig ordentligt sjuk i samband med stora besvär i ryggen.

## Länsklinik Ortopedi

Sunderby sjukhus Ortopedmott 0920-2839 91 Call-Me

Kväll och helg: Akutmott 1177

Piteå Älvdals sjukhus Ortopedmott 0911-755 42

Kväll och helg: Akutmott 0911-753 00

Gällivare sjukhus Ortopedmott 0970-195 18

Dagkirurgisk enhet 0970-191 13

Kväll och helg Akutmott 0970-192 00