

# Ondt i ryggen

**Arbejds- og Miljømedicinsk  
afdeling**

Telefon + 45 35 31 60 60  
(mandag – torsdag 8 – 15  
fredage kl. 9 – 13)  
Telefax + 45 35 31 60 70  
Udarbejdet januar 2010

### **Hvad er lændesmerter?**

Ondt i ryggen er almindeligt blandt danskere. Mere end 70 % vil i deres levetid opleve rygmerter i den nederste del af ryggen, som også kaldes lænden. De fleste er uden smerter efter 3 uger, men nogen får mere vedvarende gener. Lændesmerter skyldes sjældent en alvorlig sygdom. Højst hver 4. får en specifik diagnose som f.eks. diskusprolaps. De fleste har ”almindelige rygmerter”, som evt. kan stråle ned i benene.

### **Kan smerterne behandles?**

Ofte forsvinder smerterne af sig selv, men i nogle tilfælde skal man have en eller anden form for behandling f.eks. hos kiropraktor eller fysioterapeut. Det frarådes normalt at ligge i sengen i mere end 1 dag eller 2. Lige så snart det er muligt, bør du begynde at være lettere aktiv. At holde sig i gang hjælper og forebygger nye problemer.

### **Hvad kan jeg selv gøre?**

Du kan gennem bevægelse og daglig motion lindre dine rygmerter og i mange tilfælde forebygge, at nye opstår. Et øvelsesprogram til at styrke ryggen kan derfor anbefales. At holde kroppen i gang er i øvrigt en af de bedste måder at mindske smerter på og forbedre sit velbefindende. At cykle, gå en rask tur eller tage trappen giver god motion og kan nemt passes ind i hverdagen. Fortsæt også efter, at smerterne er aftagende.

### **Kan jeg gå på arbejde?**

At gå på arbejde og undgå sygefravær kan være en del af behandlingen. Måske skal du en tid fritages for visse arbejdsopgaver eller måske skal din arbejdsplads indrettes lidt anderledes. Din sikkerhedsrepræsentant kan hjælpe dig med dette, evt. med støtte fra af en arbejdsmiljøkonsulent.

Du kan mere end du tror. Undgå dog mange tunge løft og akavede arbejdsstillinger. Alt andet må du gerne – også selvom det gør ondt. Din ryg tager ikke skade.

### **Undersøgelsen på Arbejds- og Miljømedicinsk afdeling**

Undersøgelsen består af en samtale med en læge, hvor I gennemgår din sygehistorie og dine ansættelser. Der vil især blive lagt vægt på, hvor meget du har løftet gennem årene på dit arbejde.

Lægen vil også lave en almindelig undersøgelse af din ryg. I særlige tilfælde kan der være behov for at henvise dig til en speciallæge i reumatologi eller kirurgi.

Hvis du har svært ved at klare dit arbejde pga. rygmerterne, kan Arbejds- og Miljømedicinsk afdeling også rådgive og bistå dig, hvis der enten er behov for særlige initiativer på din arbejdsplads eller behov for kontakt til kommunen med henblik på omskoling eller arbejdsprøvning.

Endelig vil lægen vurdere om din ryglidelse skal anmeldes til Arbejdstilsynet og Arbejdsskadestyrelsen.

### **Kan lændesmerter anerkendes som en arbejdsskade?**

Lændesmerter og ryglidelser kan anerkendes som en arbejdsbetinget sygdom hvis man har haft

- Rygbelastende løftearbejde med løft af mange tons dagligt i en længere årrække
- Tungt plejearbejde i en længere årrække
- Rygbelastende, daglig udsættelse for helkropsvibrationer fra kraftigt vibrerende køretøjer i en længere årrække

### **Det skal du være opmærksom på**

Hvis du får pludselige svære smerter, der bliver værre gennem de følgende dage eller uger, bør du henvende dig til din læge.

Hvis nogle af nedenstående problemer optræder pludseligt, skal du opsøge din læge straks:

- Problemer med at kontrollere vandladningen.
- Følelseløshed omkring endetarm eller kønsorganer.
- Følelseløshed, snurren, prikken og stikken eller svaghed i begge ben.
- Usikker gang.