

Søvn

Mange med kroniske rygsmerter har svært ved at sove, hvilket kan føre til øget træthed. Du kan forsøge med vejrtrækningsøvelser eller afspænding, inden du skal sove. Gode søvnavaner og hvilestillinger er også vigtige.

Ny MR-skanning

Skanninger kan oftest ikke forklare, hvorfor du har smerter, hvilken behandling du skal have, eller hvordan det vil gå dig fremover. Din læge vil informere dig, hvis der er behov for en ny MR-skanning.

Medicin

Når du har haft rygsmerter i mange måneder eller år, bør du undgå smertestillende medicin med morfin. De kan være vanedannende og have store bivirkninger. Tal altid med din læge om, hvilken medicin der er bedst for dig.



**Til dig, der
har kroniske
rygsmerter**

Denne folder er lavet af
Medicinsk Rygklinik, Hospitalsenhed Midt
Praksiskonsulenter for fysioterapi, kiropraktik
og almen praksis i Region Midtjylland 2025

Til dig, der har kroniske rygsmerter

Når du har kroniske rygsmerter, har du haft ondt i ryggen i flere måneder eller år, og du har smerter det meste af tiden.

Måske oplever du, at der er forskel på, hvor ondt du har? Det er helt normalt. I nogle perioder kan det være nemmere at fungere i det daglige, mens du andre gange kan have mange smerter, der gør dagligdagen svær.

Det er vigtigt, at du prøver at holde fast i det, der er godt for dig, også på de dårlige dage. Du kan tale med din egen læge eller behandler om gode råd for dig i din situation.



Forstå dine smerter

Du er blevet undersøgt, og dine rygsmerter er heldigvis ikke et tegn på, at din ryg er ødelagt eller skadet. Kroniske rygsmerter er ikke farlige, men de kan være svære at leve med.

Det er normalt, at dine smerter kan blive værre uden at der er en årsag. Forandringer i dit liv kan påvirke dine smerter positivt og negativt. Når du forstår dine smerter, kan det hjælpe dig med at finde de bedste måder at håndtere dem på og dermed hjælpe dig i dagligdagen.

Hvis du har spørgsmål eller er bekymret, er det vigtigt at du taler med din behandler. Nervøsitet eller bekymring kan nemlig gøre dine smerter værre.

Bevægelse og motion kan hjælpe med at lindre rygsmerter

Du skal bruge din ryg – også når du har ondt i den, selvom du måske allermest har lyst til at holde dig i ro. Din ryg er stærk, og det er vigtigt, at du bruger den, da bevægelse kan hjælpe dig med at lindre smerterne.

Regelmæssig bevægelse, motion og træning kan hjælpe med at forebygge og mindske dine rygsmerter. Det er vigtigt at holde din krop aktiv hver dag, især når du lider af kroniske rygsmerter. Vælg en form for motion eller bevægelse, som du godt kan lide og måske har haft gode erfaringer med før.

Hvis du i en periode har mere ondt, så er det vigtigt, at du bliver ved med at bevæge dig. Du kan måske have brug for at justere på omfanget af din aktivitet. En kort gåtur på fem minutter er bedre end ingenting på dage, hvor du har ondt. Når du holder dig aktiv, kan det forkorte perioden, hvor du har mere ondt.



Del din oplevelse og forbliv aktiv

Det kan være svært at finde overskud til familie, venner og kolleger, når du har ondt. Tal med din familie, venner og kolleger om dine rygsmerter.

Forsøg at bevare tilknytningen til din arbejdsplads og dit sociale netværk, selv om du har kroniske rygsmerter. Tal eventuelt med din arbejdsgiver om mulige hensyn, der kan lette din hverdag. Det er vigtigt, at du ikke trækker dig fra dit arbejde samt familie og venner.