

DET AKUTTE LÆNDEHOLD

"HEKSESKUD" – "AKUT LUMBAGO" – "FACETLEDSSYNDROM"



CFR hospitaler

DET AKUTTE LÆNDEHOLD "HEKSESKUD" – "AKUT LUMBAGO" – "FACETHEDSSYNDROM"

Det akutte lændehold rammer især personer i 30-50-års alderen. Der opstår pludselige smerter i lænderyggen, oftest i forbindelse med tunge løft, hurtige vrid af kroppen eller arbejde i foroverbøjet stilling.

Smerterne er intense og lokaliseret henover lænden, og evt. sædere regionen men uden udstråling til benene. Der opstår smerter og stivhed i lænderyggen og ofte skæv rygholdning. Det er endnu uafklaret, om smerterne udløses fra bruskiverne (disci), leddene mellem ryghvirvlerne eller fra rygmuskulaturen. Røntgenundersøgelse og skanninger giver ingen forklaring på rygsmerterne. Der er tale om en smertetilstand, som i de fleste tilfælde klinger spontant af indenfor en uges tid uden at efterlade varige ryggener.

Behandlingen i den akutte fase, omfatter smertestillende medicin og varmebehandling til ømme lændemusklervarme (varmepude). Undertiden er det nødvendigt med få dages sengeleje. Manipulation af lænderyggen og blokadebehandling kan ofte afkorte den smertefulde periode. Det er vigtigt at understrege, at der er tale om en tilstand, som oftest ikke giver varige gener, og som sjældent får

betydning for erhvervsevne eller kræver længerevarende sygefravær. Ved gentagne anfald, er det vigtigt med optræning af rygmuskulaturen, instruktion i korrekt løfteteknik og rigtige arbejdsstillinger.

4 GODE RÅD TIL FOREBYGGELSE AF DET AKUTTE LÆNDEHOLD

1. Styrk konditionen med svømning, gymnastik eller løb mindst en gang ugentlig.
2. Løft altid rigtigt. Hold byrden tæt ind til kroppen og løft med lår og sædemuskler. Undgå vrid i lænden. Sørg for at være opvarmet og løft aldrig mere end lår og sædemuskler kan klare.
3. Husk rigtig arbejdsstilling. Ved stående arbejde skal bordpladen være 10 cm under albuehøjde. Ved siddende stilling skal bordpladen være et par cm over albuehøjde.
4. Benyt en god madras. Liggende på ryggen skal madrassen følge og støtte lændesvæjet uden at være så blød, at lændesvæjet rettes ud.

