


Hér eru 10 atriði sem þú þarft að vita um bakið þitt



**RANNSÓKNIR Á**  
**BAKVERKJUM**  
**VARPA STÖÐUGT**  
**NÝJU LJÓSI Á ÞAÐ**  
**SEM ÁÐUR HEFUR**  
**VERIÐ HALDIÐ**  
**FRAM**

Hér eru ráðleggingar um hvernig á  
að takast á við bakverki og minnka  
líkur á að þeir endurtaki sig

## Hér eru 10 atriði sem þú þarft að vita um bakið þitt



**1 Bakið þitt er sterkara en þig grunar**  
Bakverkir eru mjög algengir. Þeir eru sjaldnast hættulegir en geta verið hamlandi og valdið áhyggjum.

Hryggurinn er sterkur og stöðugur og verður ekki auðveldlega fyrir skaða. Í flestum tilvikum er um ofálag eða væga tognun að ræða. Samkvæmt rannsóknnum nær fólk sér í 98% tilfella tiltölulega fljótt og margir án meðferðar. Sumir fá endurtekna bakverki sem getur valdið áhyggjum en ástandið er sjaldnast hættulegt.

**2 Myndgreining er sjaldnast nauðsynleg og getur gert meira ógagn en gagn**  
Að sjá fullkomlega eðlilegar breytingar á hrygg getur fælt fólk frá athöfnum sem stuðla að bata svo sem líkamspjálfun og hreyfingu í daglegu lífi.

Í mjög fáum tilfellum gæti verið um eitthvað undirliggjandi eða alvarlegt að ræða sem krefst læknisfræðilegra ráðlegginga.

Myndgreining getur hjálpað til við greiningu. Þau einkenni sem þarf að vera vakandi fyrir má sjá á baksíðu bæklingsins. Þetta á þó aðeins við í 2% tilfella. Ef sjúkraþjálfari eða heimilislæknir sendir þig ekki í myndgreiningu ættir þú að líta á það sem jákvæð skilaboð um að hafa ekki áhyggjur.



**3 Forðastu rúmlegu, haltu áfram að vinna og náðu smám saman upp eðlilegri virkni**  
Vísindarannsóknir sýna að langvarandi hvíld og hreyfingarleysi fólks með mjóbaksverki leiði til aukinna verkja, færniskerðingar, hægarri bata og lengri fjarveru frá vinnu.

Í upphafi bakverkjatímabils er mögulega hægt að létta á verk með því að forðast ákveðnar athafnir. Til að flýta fyrir bata er mikilvægt að vera eins virkur og hægt er og snúa smám saman aftur til fyrri verka, meðal annars fara aftur til vinnu ef kostur er. Í fyrstu er eðlilegt að hreyfa sig á annan hátt en breytt hreyfimyntstur getur valdið frekari heilsubrest ef ástandið verður langvinnt.

**4 Ekki hræðast að beygja eða lyfta**  
Því er oft haldið fram að athafnir eins og að beygja sig og að lyfta hlutum séu orsakir bakverkja. Þó að meiðsli geti átt sér stað við að lyfta einhverju upp á óvenjulegan hátt þá er líklegast um ofálag eða tognun að ræða.

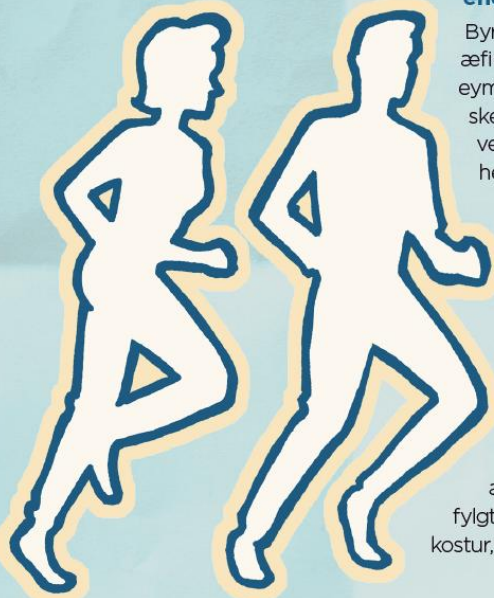
Það er mikilvægt að þjálfna líkamann til að geta borið hluti og þyngdir á þann hátt sem okkur þykir þægilegt og árangursríkt. Við hlaupum öll á ólíkan hátt og því er fullkomlega eðlilegt að við finnum okkar eigin tækni við að lyfta hlutum.

## 5 Líkamspjálfun og virkni draga úr og fyrirbyggja bakverki

Það hefur sýnt sig að líkamspjálfun er mjög gagnleg til að takast á við bakverki og er einnig

árangursríkasta aðferðin til að fyrirbyggja endurtekin verkjaköst.

Byrjaðu rólega og byggðu upp magn og ákefð æfinga. Ekki hafa áhyggjur af því að finna fyrir eymslum í upphafi, þú ert ekki að valda neinum skemmdum. Engin ein þjálfunaraðferð er talin vera betri en önnur. Veldu þá þjálfun sem þú hefur gaman af, getur lagt stund á til lengri tíma lítið og hentar þínu daglega lífi.



## 6 Verkjalyf munu ekki flýta fyrir bata þínum

Það eru engar sterkar vísbendingar fyrir gagnsemi verkjalyfja og þau flýta ekki fyrir bata.

Verkjalyf á eingöngu að nota samhliða öðrum úrræðum eins og líkamspjálfun. Lyf ætti aðeins að nota tímabundið þar sem þeim geta fylgt aukaverkanir. Líkamspjálfun er talin vera betri kostur, bæði öruggari og ódýrari.

## 7 Skurðaðgerðir eru sjaldan nauðsynlegar

Til eru sjaldgæf bakvandamál þar sem þrýstingur er á taugar sem liggja til neðri útlíma og viðkomandi getur fengið einkenni niður í fætur eins og verki, skyntuflun eða náladofa.

Við þessum einkennum gæti aðgerð hjálpað en það er mikilvægt að skilja að það er ekki alltaf þörf fyrir aðgerð. Til lengri tíma lítið er árangur bakaðgerða að meðaltali ekki betri en annarra úrræða svo sem æfingameðferða. Þess vegna ætti meðferð sem felur í sér líkamspjálfun og virkni alltaf að vera fyrsta val.



## 8 Fáðu góðan svefn

Á undanförunum

árum hefur mikilvægi svefnis komið betur í ljós hjá þeim sem eru að eiga við bakverki.

Betri svefn leiðir til minni streitu og aukinnar vellíðan. Það hefur þau áhrif að minni næmni verður fyrir áreiti verkja og þú átt auðveldara með að takast á við þá. Stefndu að því að ná góðum nætursvefni, 7,5 til 8 tímum og reyndu að hafa eins mikla reglu á svefninum og þú mögulega getur. Það er mikilvægt að hafa í huga að það er engin ein svefnstaða eða ein ákveðin tegund af dýnu rétt, það sem þér finnst þægilegast er best fyrir þig.

## Hér eru 10 atriði sem þú þarft að vita um bakið þitt

### 9 Þú getur verið með bakverk án vefjaskaða eða meiðsla

Margt getur orsakað bakverki og oftar en ekki er það samspil eftirtalinnna þátta.

- **Líkamlegir þættir** eins og að „verja“ bakið og forðast hreyfingar.
- **Sálfræðilegir þættir** meðal annars hræðsla við að skemma eitthvað, ná ekki bata, vera leiður eða stressaður.
- **Heilsufar og lífsstílstengdir þættir** eins og að vera þreyttur, útkeyrður og fá ekki góðan svefn, vera í yfirþyngd eða að hreyfa sig of lítið.
- **Félagslegir þættir** eins og erfið samskipti á vinnustað eða heima, lítil starfsánægja eða streituvaldandi aðstæður í lífinu líkt og veikindi eða dauðsfall í fjölskyldu.

Mikilvægt er að vita að allir verkir eru 100% raunverulegir og aldrei „bara í höfðinu á þér“, jafnvel þegar þættir eins og streita og geðslag eiga í hlut. Þessir þættir geta magnað upp verki og það að öðlast meiri skilning á þeim auðveldar þér að þekkja og læra að takast á við þá.

### 10 Ef þér batnar ekki, leitaðu aðstoðar og hafðu ekki áhyggjur

Ef bakverkur er enn til staðar eftir 6-8 vikur skaltu hafa samband við heimilislækni eða sjúkráþjálfara.

Sjúkráþjálfarar veita sérhæfða ráðgjöf, leiðbeiningar og meðferð við bakverkjum. Tilgangurinn er að minnka líkur á endurteknum verkjum og um leið bæta heilsufar þitt og vellíðan.

### Vertu vakandi fyrir eftirfarandi einkennum:

Þessi einkenni eru mjög sjaldgæf en þú ættir að hafa samband við lækni ef þú finnur fyrir einhverjum þeirra:

- **Finnur fyrir slappleika samhliða bakverknum** eins og hita eða svitakófi sem vekur þig upp frá svefni
- **Erfiðleikar með að kasta þvagi** eða stjórna þvaglátum
- **Breyting á kynferðislegri virkni** svo sem minni næmni við samfarir
- **Do fi/erting** á kynfæra- eða mjaðmasvæðum
- **Skert stjórn á þvagblöðru** eða þörmum
- **Kraftminnkun** í neðri útlimum

Frekari upplýsingar:

[www.csp.org.uk/yourback](http://www.csp.org.uk/yourback)

Útgefið af: Félagi sjúkráþjálfara í Bretlandi í maí 2017  
Þýtt og staðfært af Félagi sjúkráþjálfara á Íslandi í mars 2018  
Þýðing: Hlín Bjarnadóttir og Kristjana Jónasdóttir  
Yfirlestur og ráðgjöf: Björk Hlökkversdóttir, Guðmundur Þór Brynjólfsson, Jón Gunnar Þorsteinsson og Kristín Reynisdóttir  
Uppsetning: Logi Halldórsson



**Félag sjúkráþjálfara (FS)**

Borgartún 6, 105 Reykjavík

Sími: 5955186/5955187

Heimasíða: [physio.is](http://physio.is)

Netfang: [physio@physio.is](mailto:physio@physio.is)

Hreyfing

heilsunnar

vegna