

Forord

Rygsmarter fylder meget især i de vestlige lande. Behandlingstilbuddene er mangfoldige, og hvordan man skal forholde sig til dem, er forvirrende både for patient og behandler.

Det helt afgørende for en ny behandlingsstrategi er egentlig ikke, at den virker overbevisende her og nu, men om den i videnskabelige undersøgelser har vist, at den er det. Den måde at tackle rygsmarter på, som denne bog beskriver, har vist en mere overbevisende effekt med hensyn til at vende tilbage i arbejde, sammenlignet med de behandlingsmetoder, der normalt bruges i dag. Dette er vist i en meget stor undersøgelse af forfatteren selv. Og mange andre undersøgelser har vist, at vender man tilbage i arbejde, mindskes rygsmarterne.

Faktisk er Indahls strategi slet ikke ny. Snarere drejer det sig om at lære dem med rygsmarter at tackle dem på den måde, som menneskeheden har gjort det i årtusinder, hvor sygdom var en naturlig del af livet. Men gennem de sidste 50 år er der sket betydelige forbedringer af behandlinger ved mange *andre* mere konkrete sygdomme – f.eks. nye hofter ved slidgigt. Dette har selvfølgelig skabt forventninger om også at få en lige så effektiv behandling ved rygsmerter. Men en sådan har man ikke fundet.

På denne baggrund er det svært at få folk til at tackle rygsmarter i dag. Det er næsten lige så svært som at gå fra farve-tv tilbage til sort/hvid. Men det er tilsyneladende lykkedes rigtigt godt for Indahl. Hans princip er i korte træk, at man først må *forstå*, hvorfor rygsmarterne

ikke er tegn på noget farligt. Derefter kan man få tillid til sin ryg og mindske den frygt, som smerter ofte fremkalder. Først i så fald vil man opnå, at man ikke fokuserer på ryggen mere end højst nødvendigt.

„Giv blaffen i ryggen“ er det, som Aage Indahl vil have folk med rygsmerter til. Det kan man jo ikke „sådan bare lige“. Men rigtig mange kan, når de har sat sig ind i den tankegang, som denne bog beskriver så malerisk!

Tom Bendix

professor, overlæge, dr.med.

RygForskningCentret,

Sygehus Fyn Ringe / Syddansk Universitet



Indholdsfortegnelse

Forfatterens forord: Budskabet	9
Rygsmærter	15
Du har fået en diagnose – hvad nu?	19
<i>Lumbago – ondt i ryggen</i>	19
<i>Akut lumbago – hekseskud</i>	23
<i>Subakut lumbago – det tager lidt tid</i>	26
<i>Kronisk lumbago – det tager endnu længere tid</i>	27
<i>Lumbago-iskias – ondt i ryg og ben</i>	29
<i>Iskias – „strøm“ i benet</i>	31
<i>Nerveforstyrrelser i skridtet – her baster det!</i>	33
<i>Spondylolisthesis – fejl i ryggen</i>	34
<i>Spinalstenose – forsnævring i hvirvelkanalen</i>	36
<i>Degeneration – vi bliver ældre</i>	36
Sundhedsvæsenets tilbud	39
<i>Nogle ord om „rygbranchen“</i>	39
<i>Lægeundersøgelsen</i>	40
<i>Røntgenundersøgelsen</i>	43
<i>Kiropraktik</i>	45
<i>Fysioterapi</i>	47
<i>Akupunktur</i>	51
Operationer og fremtidsudsigter (nogle ærlige råd)	53
<i>Diskusprolaps</i>	53
<i>Spinalstenose</i>	56

<i>Stivgøring</i>	56
<i>Kunstige diski</i>	59
<i>„Termobehandling“. Nyere metoder</i>	60
Hvad sker der i din ryg?	61
<i>Hvirvlerne</i>	61
<i>Diski</i>	61
<i>Leddene</i>	64
<i>Ledbåndene</i>	65
<i>Nerverne</i>	66
<i>Musklerne</i>	68
<i>Sacroiliacaleddet</i>	69
<i>Styringsmekanismer</i>	73
<i>Sensorisk og motorisk kontrol</i>	74
<i>Mulige mekanismer ved rygsmarter</i>	77
<i>Fænomener der er vanskelige at forklare</i>	79
Planlæggeren	86
Om at blive ven med ryggen	91
<i>Arbejde</i>	91
<i>Siddestillinger</i>	93
<i>At løfte og bære</i>	93
Efterskrift: Når ryggen gør knuder	96
Litteraturliste	98