



MAKSYMILIAN
BLOOMBERG

Smärta i ryggen

Varför gör det ont – och varför slutar det inte?





Om mig

Maksymilian Bloomberg, leg. fysioterapeut (MSc), är utbildad i Polen där han under flera år arbetade både med patienter och som lärare och handledare för fysioterapeuter. Den polska utbildningen i fysioterapi kännetecknas av en stark manuell tradition, vilket har gjort att han i sitt arbete kombinerar klassiska fysioterapeutiska metoder med tekniker som ofta används av naprapater och kiropraktorer.

Jag har mer än femton års erfarenhet inom området och har arbetat med patienter med rygg- och nackbesvär, ortopediska och reumatologiska problem samt långvarig smärta. Hans behandlingsfilosofi bygger på en helhetssyn – att förstå hur olika delar av kroppen samverkar och hur balansen mellan styrka, rörlighet och nervsystemets kontroll påverkar hälsa och återhämtning.

Han betonar vikten av rörelse, kroppskännedom och ett individuellt anpassat rehabiliteringsprogram för att återställa funktion, minska smärta och förebygga framtida besvär.

Innehållsförteckning

1 SMÄRTA I HALSRYGGEN OCH BRÖSTRYGGEN

Vanliga orsaker till stelhet, spänning och utstrålande smärta i nacke och bröstrygg – och hur du kan förstå kroppens signaler.

2 SMÄRTA I LÄNDRYGGEN

Varför ländryggen är extra utsatt, hur diskproblem och muskelspänningar uppstår och vad du kan göra för att återfå stabilitet.

3 ERGONOMINS BETYDELSE FÖR RYGGHÄLSAN

Hur små förändringar i vardagen kan minska belastningen på ryggen, förbättra hållningen och förebygga smärta.

4 VILKEN TYP AV BEHANDLING PASSAR BÄST?

Fysioterapi, naprapati, kiropraktik eller massage – en jämförelse av olika metoder och hur de kan komplettera varandra.





Internationellt
ligger års-
prevalensen av
nacksmärta ofta
mellan 30 % och
50 % beroende
på studie och
definition av
smärtperiod.

Nacksmärta har blivit en av vår tids mest utbredda åkommor. Den drabbar inte bara dem som arbetar framför datorn hela dagen, utan även personer med fysiskt arbete, studenter och idrottare. Smärtan kan kännas som stelhet, tryck, molande värk eller en stickande känsla som ibland sprider sig till huvud eller axlar.

Men varför uppstår den – och varför vill den inte sluta?

I många fall är nacksmärta kroppens sätt att tala om att något inte fungerar som det ska: en obalans mellan styrka, rörlighet och kontroll, eller ett mönster av spänning som byggts upp under lång tid.

I Sverige visar forskning att upp till 43 % av befolkningen någon gång under livet har haft nackbesvär, och att omkring en fjärdedel av alla kvinnor och var sjätte man upplever återkommande eller långvarig nacksmärta under ett år (Löfgren et al., BMC Musculoskeletal Disorders 2012; Leijon et al., DIVA-portal 2012).

Målet med denna bok är att hjälpa dig att förstå varför smärtan uppstår, vad som håller den vid liv, och hur du steg för steg kan återfå rörlighet, styrka och trygghet i rörelsen.



Vad är det egentligen som gör ont i nacken?

I många fall är nacksmärta kroppens sätt att tala om att något inte fungerar som det ska: en obalans mellan styrka, rörlighet och kontroll, eller ett mönster av spänning som byggts upp under lång tid.

I Sverige visar forskning att upp till 43 % av befolkningen någon gång under livet har haft nackbesvär, och att omkring en fjärdedel av alla kvinnor och var sjätte man upplever återkommande eller långvarig nacksmärta under ett år (Löfgren et al., BMC Musculoskeletal Disorders 2012; Leijon et al., DIVA-portal 2012).

Målet med denna bok är att hjälpa dig att förstå varför smärtan uppstår, vad som håller den vid liv, och hur du steg för steg kan återfå rörlighet, styrka och trygghet i rörelsen.

Nackens stabilitet påverkas också av ligament och små muskler som förbinder huvud, hals och skuldror. Vid upprepade överbelastningar – exempelvis dålig hållning, mycket bilkörning eller ensidigt arbete – kan dessa strukturer bli irriterade eller förlora sin normala funktion. Det leder till en känsla av trötthet, stelhet eller en molande smärta som ökar under dagen.

Även axelleden och rotatorkuffens muskler (framför allt supraspinatus och infraspinatus) spelar en viktig roll. När skuldran inte rör sig fritt påverkas nackens mekanik, vilket kan skapa en ond cirkel där både nacke och axel överbelastas. Triggerpunkter i dessa muskler kan ge smärta som förväxlas med nackbesvär, trots att ursprunget sitter längre ned mot skuldran.

Kort sagt – smärtan i nacken är sällan ett isolerat problem. Den är oftast resultatet av ett samspel mellan diskar, muskler, ligament och nervsystem, där kroppen försöker kompensera för obalans och felaktig belastning.

När nacken gör ont – men det känns även i skuldrorna

Smärta i nacken, som vi kallar cervikalgi, är ett vanligt problem. Men det är inte alltid lätt att veta om smärtan verkligen kommer från nacken – eller om den egentligen har med axlarna att göra. Ibland känns det i båda områdena samtidigt.

Nacken och axlarna är tätt kopplade. Om du har spänningar i nacken kan det också dra ner i skuldrorna och skapa en känsla av att hela överkroppen är spänd. På samma sätt kan trötta, stela eller felbelastade axlar göra att det stramar upp i nacken.

Hur vet jag vad som orsakar smärtan?

- Om du känner dig stel och har mer ont på morgonen, särskilt om smärtan strålar ner i armen eller handen, är det troligen något som kommer från nacken – till exempel nervpåverkan eller diskrelaterade besvär.
- Om du däremot känner dig mer öm, tung eller tryckt över axlarna på kvällen, efter en hel dag framför datorn eller i stressiga situationer, så är det ofta skuldra-/axelrelaterat.

Vad kan jag göra själv?

- Rör på dig ofta – undvik att sitta i samma ställning för länge
- Värme och rörelse hjälper ofta musklerna att slappna av
- Enkla övningar för både nacke och skuldror kan minska smärtan
- Stresshantering – spänningar i nacken och axlar är ofta kopplade till stress



Vad kan jag göra själv?

Här är en enkel jämförelse som kan hjälpa dig att förstå om dina besvär troligen kommer från nacken eller från axlarna/skuldrorna:

Symtom	Troligen från nacken	Troligen från axlar/skuldror
När känns det mest?	På morgonen, efter natten	På kvällen, efter en lång dag
Typ av smärta	Stickande, strålande smärta	Tryckande, tung och spänd känsla
Kan stråla till...	Armar, händer, fingrar	Upp i nacken eller ner i ryggen
Känsla i musklerna	Stelhet, begränsad rörelse	Spänning, trötthet, "drag"
Möjlig nervpåverkan?	Ja – särskilt om det strålar ut och sticker	Sällan, oftast mer muskulärt

OBS: Det är vanligt att man har båda problemen samtidigt – till exempel en låsning eller spänning i nacken OCH spända skuldror. Då behöver behandlingen fokusera på båda delarna.

När ska jag söka hjälp?

Om du upplever:

- Domningar eller stickningar i armar eller händer
- Försämrad rörlighet i nacke eller axlar
- Smärtan påverkar din sömn eller vardag i flera veckor

Då bör du kontakta fysioterapeut eller läkare för en bedömning och få rätt vägledning.



Varför gör nacken ont – anatomi av halskotpelaren

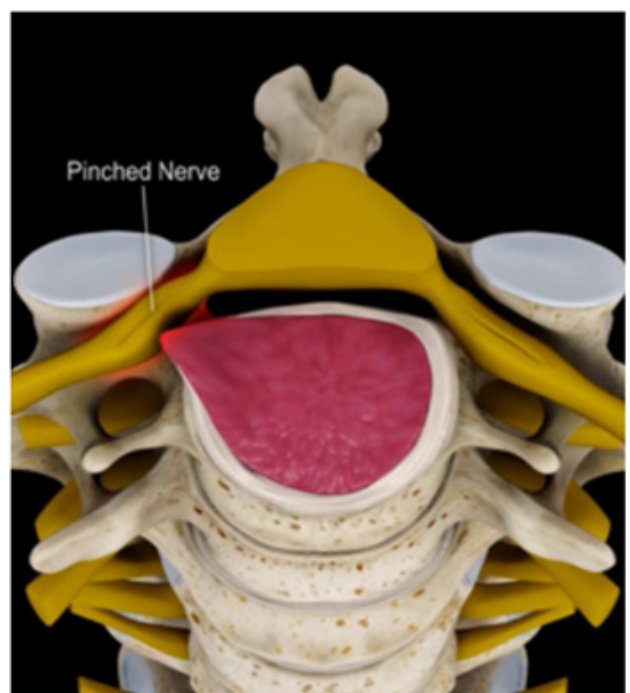
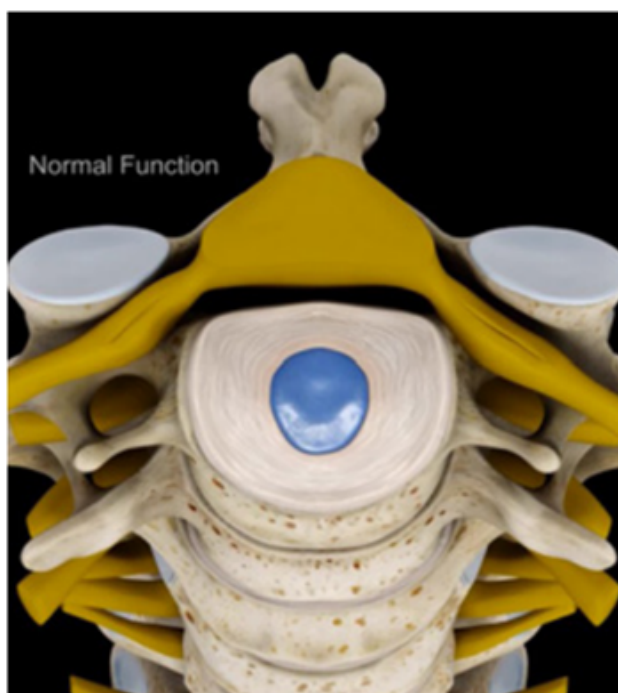
Högst upp på ryggraden vilar huvudet, vilket innebär att halsryggraden måste bära stora belastningar samtidigt som den ska vara mycket rörlig. Skillnaden mellan ländryggen och halsryggen ligger i rörlighet och storlek på mellankotskivorna. Mindre skivor i halsryggen gör att dysfunktioner i detta område är mycket vanliga och problematiska. Dysfunktioner i mellankotskivorna i halsryggen kan, förutom att trycka på nervrötter, också orsaka tryck på ryggradsartärerna, vilket kan leda till delvis avstängd blodtillförsel. Detta kan resultera i huvudvärk, medvetslöshet eller balansproblem.

Vid en halsryggsdiskopati kan skivornas elastiska kärna (nucleus pulposus) pressas ut genom sprickor i den yttre fibrösa ringen (annulus fibrosus). Detta skapar ett tryck på närliggande nervstrukturer och blodkärl. Beroende på graden av diskförskjutning kan symtom som smärta, domningar, stickningar eller svaghet i armarna uppstå.



Strålande smärta i armen

När nervrötterna i halsryggen utsätts för tryck kan smärtan inte bara kännas i nacken utan också stråla ut i axlar, armar och händer. Detta fenomen kallas radikulär smärta eller radikulopati. Ju starkare trycket på nerven är, desto längre kan smärtan stråla. I milda fall känns smärtan bara nära nacken, medan allvarigare tryck kan leda till smärta, stickningar eller domningar ända ner i fingrarna. Den exakta strålningsvägen beror på vilken nervrot som är påverkad.



Vad är rotatorcuffsmärta?

Rotatorcuffen är en grupp av fyra muskler och senor som stabiliserar och rör axelleden. Smärta i rotatorcuffen kan uppstå på grund av inflammation, överbelastning, sena skador (t.ex. bristningar) eller nedsatt funktion i axelns biomekanik.

Orsaker och riskfaktorer:

- Rotatorcuffsmärta orsakas ofta av dålig hållning och obalans i musklerna runt axeln och skulderbladet. Vanliga orsaker inkluderar:
- Överanvändning av axeln, särskilt vid repetitiva rörelser ovanför huvudet.
- Felaktig position av skulderbladet, vilket skapar instabilitet i axelleden.
- Påverkan av bäckenets position, som påverkar hållning och hela kroppens biomekanik.
- Svaghet eller stelhet i musklerna kring skulderbladet, såsom serratus anterior och trapezius.
- Tidigare skador eller åldersrelaterade förändringar i rotatorcuffens senor.

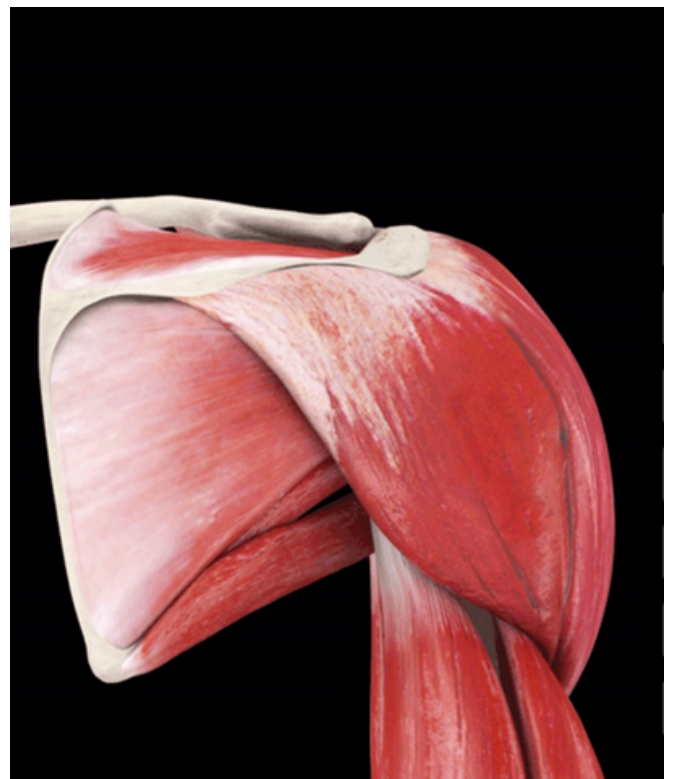
Orsaker och riskfaktorer:

- Smärta eller obehag runt axeln, särskilt vid rörelser ovanför huvudet.
- Svaghet i axelns muskler, ibland svårt att lyfta eller hålla armen utsträckt.
- Stelhet och minskad rörlighet, särskilt vid inåt- eller utåtrotation.
- Klickande eller knakande ljud vid rörelse av axelleden.

Rekommendationer för behandling och egenvård:

Förbättra hållning och biomekanik i hela kroppen

- Rotatorcuffens funktion är starkt påverkad av skulderbladets position, som i sin tur påverkas av bäckenets läge och hela kroppens hållning. Det är viktigt att:
- Optimera bäckenets position: Undvik överdriven svank (lordos) eller bakåttippning av bäckenet. Träna på att stå och sitta med neutral bäckenposition.
- Stabilisera skulderbladet: Träna på att hålla skulderbladet i en lätt nedåtroterad och inåtdragen position (skulderblad mot ryggraden och något nedåt). Detta skapar en stabil grund för axelns rörelser.



Stretching och rörlighetsträning

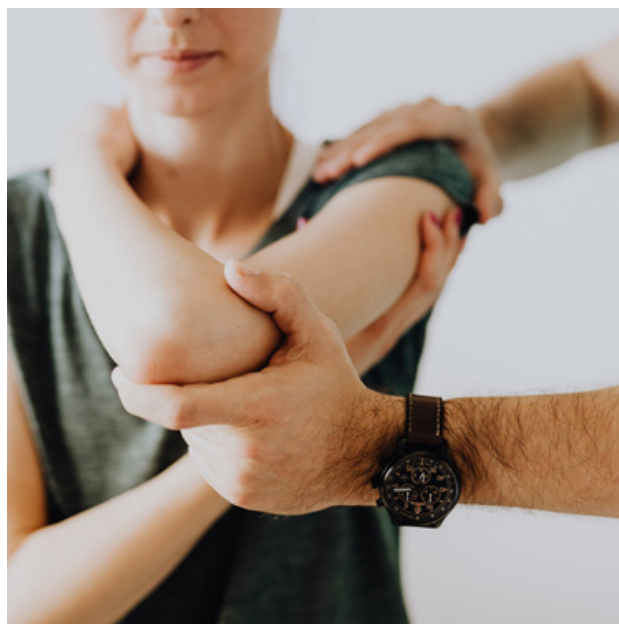
- Bröstmuskel (pectoralis): Stretch för att minska spänningar som drar skulderbladet framåt.
- Rotatorcuffen: Utför försiktiga rörelseövningar, till exempel utåt- och inåtrotation med gummiband.
- Thorakal rörlighet: Träna ryggradens rörlighet genom rotationer och extensioner (t.ex. sittande rotation eller stretch med foam roller).

Stärk stabiliserande muskler kring skulderbladet och bålen

- Serratus anterior: Träna på "scapular push-ups" för att stärka muskeln som stabiliserar skulderbladet mot bröstkorgen.
- Nedre trapezius och romboider: Utför övningar som "prone T" eller "Y-raises" för att aktivera musklerna som håller skulderbladet i rätt position.
- Bålstabilitet: Plankan eller sidoplankan för att skapa en stabil grund från bäckenet och bålen.

Avlasta och använd korrekt teknik vid aktivitet

- Undvik repetitiva rörelser ovanför huvudet tills smärtan minskar.
- Anpassa arbetsställning och teknik, exempelvis vid lyft eller sport.



Ytterligare behandlingar och rådgivning:

Om smärtan kvarstår eller om det finns tecken på en större skada i rotatorcuffen kan följande vara aktuellt:

- Fysioterapi: En fysioterapeut kan hjälpa till med individuellt anpassade övningar och tekniker som stötvågsbehandling eller tejpling.
- Diagnostisk undersökning: Vid misstanke om bristning i rotatorcuffens senor kan ultraljud eller MR rekommenderas.
- Antiinflammatoriska läkemedel eller injektioner: Kortvarig lindring kan fås vid kraftig inflammation.

Förebyggande åtgärder och långsiktig rehabilitering:

- Fortsätt med övningar för att bibehålla en stabil och balanserad hållning.
- Förbättra kroppens biomekanik genom att regelbundet arbeta med bålstyrka, bäckenets position och skulderbladets rörlighet.
- Använd rätt teknik och ergonomiska hjälpmedel i vardagen och på jobbet.
- Vid återkommande besvär, boka en tid för vidare analys och rådgivning.



Ländryggen är kroppens centrum för rörelse och belastning – det område som dagligen tar emot krafterna från både överkroppen och benen.

Därför är det kanske inte förvånande att ländryggssmärta är den vanligaste formen av ryggbesvär i Sverige och en av de främsta orsakerna till sjukskrivning.

Hos många börjar problemen smygande: en stelhet på morgonen, en trötthet efter arbetsdagen eller en känsla av att ryggen "låser sig" vid vissa rörelser. I andra fall uppstår smärtan plötsligt efter ett lyft eller en vridning.

Bakom ländryggssmärta kan ligga flera faktorer – diskpåverkan, överbelastning av leder och ligament, svag bålmskulatur eller spända muskler med triggerpunkter.

Varför gör ländryggen ont – anatomi av ländkotpelaren

Ländryggen, den nedre delen av ryggraden, spelar en central roll i att bära upp kroppens vikt och möjliggöra rörelser som att böja sig, vrida sig och sträcka på sig. Tack vare sina stora kotor och kraftiga mellankotskivor är den väl rustad för belastning, men samtidigt känslig för påverkan över tid.

Det är vanligt att förändringar i denna del av ryggen uppstår gradvis med åren eller som följd av upprepad belastning, mindre bra hållning eller plötsliga rörelser. Ibland kan mellankotskivans inre, mjukare kärna pressas ut genom små sprickor i den yttre ringen. Detta kallas diskbräck och kan i vissa fall påverka nervrötterna i området. Skillnaden mellan diskbuktning och diskbräck
En diskbuktning betyder att mellankotskivan har tryckts ut lite grann, men att den yttre ringen fortfarande är hel. Disken buktar alltså utåt, men inget har gått sönder.

Det kan ge smärta eller stelhet om den trycker på omgivande strukturer, men många har en buktning utan att känna några symtom alls.

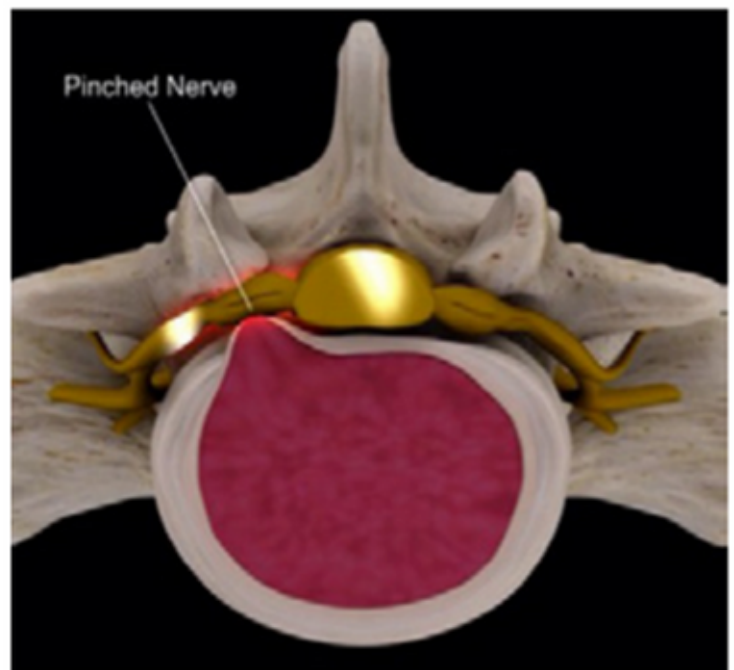
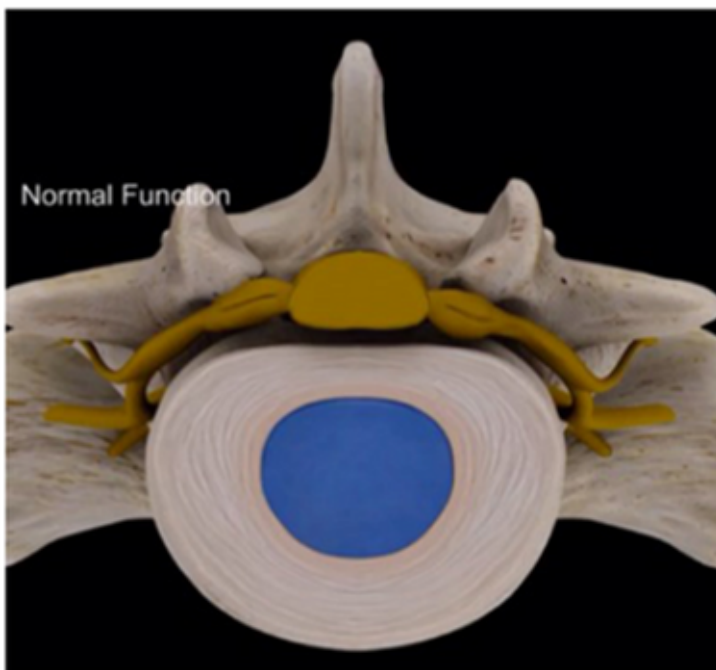
Ett diskbräck däremot betyder att den yttre ringen har spruckit, och den mjuka kärnan inuti disken har pressats ut. Om det utskjutande materialet trycker på en nervrot kan det orsaka smärta som strålar ner i benet, domningar eller svaghet – det som ofta kallas ischias.

Strålande smärta i benet (ischias)

Strålande smärta i benet (ischias)

När en nervrot i ländryggen kommer i kläm kan smärtan inte bara kännas i ryggen, utan även stråla ut mot skinkan, benet eller till och med foten – ett tillstånd som kallas ischias. Hur långt smärtan strålar beror ofta på hur mycket nerven påverkas. Vid lindrigare besvär kan man känna smärta i nedre ryggen och höften, medan kraftigare tryck kan orsaka stickningar, domningar eller smärta hela vägen ner till tårna. Exakt var symptomen uppstår beror på vilken nerv som är involverad.

Det är viktigt att komma ihåg att kroppen har en stor förmåga att återhämta sig, särskilt med rätt stöd och belastningsanpassning. Många upplever förbättring med hjälp av varsam rörelse, god hållning och individuellt anpassad vägledning.





TYPER AV SMÄRTA

Hur känns smärtan?

A) Inflammatorisk smärta

En dov, diffus smärta runt det skadade området, ofta förknippad med stelhet. Obehaglig men oftast inte problematisk.

B) Stickande smärta

En skarp, punktuell smärta som kan tyda på en skada på den yttre delen av disken (anulus fibrosus).

Var försiktig – den här typen av smärta kan tyda på försämring.

C) Utstrålande smärta

Strålar från nedre ryggen genom sätesmuskeln, låret och ibland ända ner i foten.

Bra tecken: om smärtan rör sig uppåt och minskar i benet.

Varningstecken: om smärtan rör sig längre ner i benet – det kan betyda att tillståndet förvärras.

Viktigt att komma ihåg

Alla upplever smärta olika – jämför dig inte med andra.

Kroppen behöver tid för att återhämta sig – stressa inte med att komma tillbaka för tidigt.

Du kan använda den smärtlindrande positionen även förebyggande – till exempel efter jobbet, även om du inte har ont.



Det finns ingen
universell
behandling för
ryggsmärta.

I Sverige arbetar flera yrkesgrupper med ryggsmärta – fysioterapeuter, naprapater, kiropraktorer och massörer. Alla har olika utbildning och metoder, men samma mål: att minska smärta och återställa funktion.

Det går inte att säga att någon är bäst. Resultatet beror oftare på behandlarens erfarenhet och förmåga att se hela människan än på yrkestiteln. En fysioterapeut fokuserar ofta på rörelse och träning, en naprapat eller kiropraktor på manuell behandling, och en massör på att minska muskelspänningar.

Det viktigaste är att hitta en behandlare som förstår orsaken till just din smärta och anpassar terapin därefter.

Fysioterapeuten

Fysioterapeuten fokuserar på rörelse, träning och kroppskontroll. Genom att analysera hur kroppen rör sig och hur olika leder samverkar kan fysioterapeuten identifiera svagheter, överbelastningar eller kompensationsmönster. Behandlingen består ofta av manuell terapi, specifika övningar och rådgivning kring hållning och ergonomi. Målet är att återställa balans, stabilitet och funktion så att patienten kan röra sig smärtfritt i vardagen.

Naprapaten

Naprapaten arbetar främst med manuell behandling av muskler, leder och bindväv. Med händerna söker naprapaten efter spänningar, stelhet och störningar i kroppens rörelsekedjor. Behandlingen kan inkludera mobilisering, manipulation, töjningar och behandling av triggerpunkter – allt för att minska smärta och förbättra rörligheten. Naprapatin bygger på helhetstänkande, där man ser samspelet mellan ryggrad, muskler och nervsystem som avgörande för kroppens funktion.

Kiropraktorn

Kiropraktorn är specialiserad på diagnostik och justering av leder i ryggrad och bäcken. Genom precisa och snabba manipulationer försöker kiropraktorn återställa normal ledfunktion och minska irritation i nervsystemet. Behandlingen kombineras ofta med råd om träning, hållning och livsstil för att förebygga återkommande problem.

Mina reflektioner

Mina studier i Polen och många år som lärare för fysioterapeuter har lärt mig att inget enskilt synsätt har alla svar. Inom rehabilitering ser jag ofta att olika yrkesgrupper fokuserar på sin del av problemet – muskler, leder, nerver eller rörelse – men människokroppen fungerar som en helhet.

Att se ryggsmärta enbart ur ett perspektiv, oavsett om det är fysioterapins, naprapatins eller kiropraktikens, ger inte alltid de bästa resultaten. Varje metod har sina styrkor och unika tekniker, och när man kombinerar dessa på ett klokt sätt kan man ofta uppnå betydligt bättre och mer hållbara effekter.

I min egen kliniska praktik använder jag därför principer och tekniker från alla dessa områden – från den fysioterapeutiska förståelsen av rörelse och träning, till naprapatins manuella precision och kiropraktikens ledkorrigeringar. Jag ser det som en styrka att kunna växla mellan olika verktyg beroende på patientens behov, snarare än att följa en enda behandlingsfilosofi. Det är just denna kombination – av vetenskaplig förståelse, klinisk erfarenhet och öppenhet för flera perspektiv – som jag tror skapar de bästa förutsättningarna för att verkligen hjälpa människor med ryggsmärta.



Vad ska du göra vid en försämring av ländryggssmärta?



Psoas position

1. Inta en smärtlindrande position (antalgisk position)

Lägg dig på rygg på ett fast underlag (t.ex. träningsmatta eller filt på golvet). Böj benen i 90 graders vinkel vid höfter och knän och placera dem på en stol, pall eller kuddar.

Denna position avlastar ryggraden och kan minska smärtan.

2. Hur länge ska du ligga så?

Stanna i denna position i minst 30 minuter – eller i flera timmar om det känns bra.

3. Alternativ – sidoläge

Om det är obehagligt att ligga på rygg kan du ligga på sidan med benen lätt uppdragna.

- Om smärtan strålar ner i höger ben – ligg på höger sida.
- Om i vänster ben – ligg på vänster sida.

4. Undvik att sitta

Sittande belastar ryggen, så undvik det så mycket som möjligt.

Om du måste sitta – gör det i korta perioder med bra hållning.

Försök ta en kort promenad varje eller varannan timme om det går.

5. Vila och avkoppling

Du kan sova i denna position, läsa en bok eller titta på serier – viktigast är att du ligger bekvämt och avlastar ryggen.

6. Smärtstillande läkemedel (valfritt)

Du kan ta ett antiinflammatoriskt läkemedel (t.ex. ibuprofen, Ipren), men bara om du inte har några kontraindikationer – t.ex. problem med magen eller tarmarna. Det är viktigt att kolla, om dina mediciner som du tar inte krockar med Ipren.



Grunden för en bättre rygghälsa är god ergonomi och regelbunden träning.

Att förstå hur kroppen belastas i vardagen är avgörande för att minska spänningar och förebygga smärta. Små förändringar i hur man sitter, står, lyfter eller arbetar vid datorn kan på sikt göra stor skillnad.

När detta kombineras med regelbundna, väl valda övningar stärks de muskler som stabiliserar ryggraden, vilket gör kroppen mer tålig mot både stillasittande och fysisk belastning. Ergonomi och träning handlar alltså inte om tillfälliga lösningar, utan om att bygga långsiktig balans och hållbarhet i hela rörelseapparaten.

Överbelastningsmoment – rekommendationer

Att titta på tv

Undvik att sitta med raka ben på en pall – det är helt olämpligt för ryggen! Om du måste titta på tv, gör det i en avlastande position. Ligg på sidan med stöd under nacken och mellan knäna, eller i en antalgisk ställning som avlastar den smärtande sidan. Tänk på att hålla ryggraden i en neutral position och undvik att vrida kroppen mot skärmen. En korrekt viloställning minskar belastningen och främjar återhämtning.

Att stiga upp ur sängen

Stig upp långsamt, utan att rycka till. Använd tekniken "rulla ut som en björn" eller "motviktsteknik". Det är viktigt att hålla ryggraden rak när du reser dig upp.

Att sitta på toaletten

Sitt rakt och undvik att läsa tidningar. För att upprätthålla en rak sittställning kan du använda en ländryggsrulle.

Att tvätta håret och duscha

Vid ryggsmärtor är det bäst att duscha. Att tvätta håret framböjdt över badkaret är oacceptabelt!

Sminkning (för kvinnor)

Sitt på en stol med en ländryggsrulle när du sminkar dig och undvik att sträcka fram huvudet, särskilt vid ögonmakeup.

Att klä på sig (byxor och strumpor)

Vid svåra ryggsmärtor är det bäst att klä sig sittande eller till och med liggande, eftersom denna aktivitet kan belasta diskarna avsevärt.





Matlagning och diskning

När du arbetar i köket, undvik att stå framåtböjd. Försök att arbeta med böjda knän och om möjligt, stödja huvudet mot ett skåp för att avlasta ryggen.

Att sätta sig i bilen och köra

Se till att hålla ryggraden rak när du sätter dig i bilen. Under körning, särskilt vid långa resor, använd en ländryggsrulle.

Att arbeta vid skrivbordet

När du arbetar vid ett skrivbord, kom ihåg att:

1. Ställa in skärmen korrekt
2. Använda en ländryggsrulle
3. Undvika att skjuta fram huvudet.
4. Ett allvarligt misstag vid arbete med bärbar dator är att ha den på knäna eller använda surfplattan i fel vinkel.

Sömn

Det bästa för ryggraden är att sova på rygg. Det sämsta är att ligga på den smärtande sidan! Vid nacksmärtor är det kontraindicerat att sova på magen.

Ergonomi i vardagens alla rörelser

Ergonomi handlar inte bara om arbete eller träning, utan även om kroppens positioner i andra vardagliga situationer. För vissa personer med ryggbesvär kan även vissa rörelser eller ställningar i mer privata sammanhang påverka hur ryggen mår efteråt. Om man märker att smärtan ökar efter en viss typ av belastning är det viktigt att lyssna på kroppen och anpassa positioner så att ryggen inte utsätts för onödigt tryck eller vridning. Balans, stöd och kommunikation är nyckeln – även här handlar ergonomi om att skapa trygghet och minska belastning.

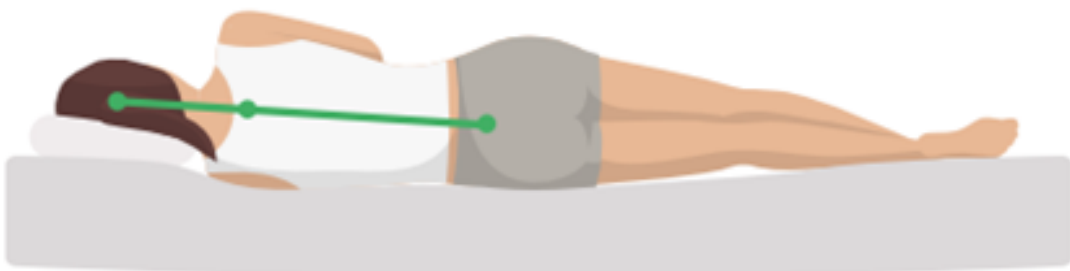
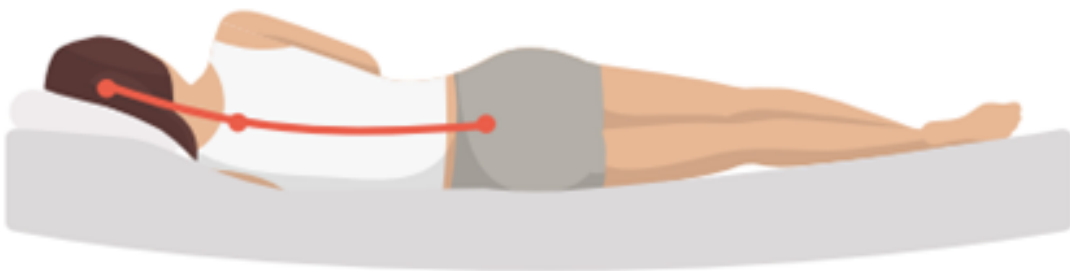
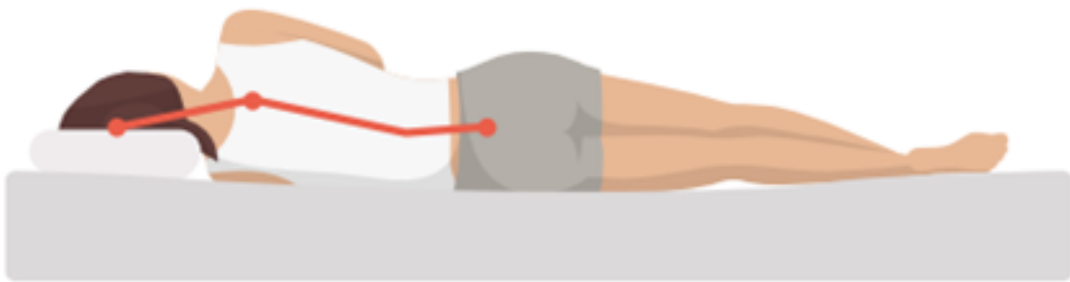
Val av madrass – en viktig del av ryggens ergonomi

En bra madrass är en av de viktigaste faktorerna för att ryggen ska kunna vila och återhämta sig under natten. När du ligger ner ska ryggraden behålla sin naturliga form – varken sjunka ner för mycket eller tvingas till en onaturlig ställning.

En för mjuk madrass gör att kroppen sjunker ner och ryggen tappar sitt stöd, vilket kan leda till att muskler och leder belastas även under sömn. En för hård madrass kan däremot skapa tryckpunkter, särskilt vid axlar och höfter, och störa blodcirkulationen. Generellt gäller att tyngre personer behöver en fastare madrass, eftersom den annars inte kan ge tillräckligt stöd. Lättare personer kan ofta ha en något mjukare madrass som bättre följer kroppens konturer.

Det viktigaste är att hitta en madrass där ryggen känns avslappnad, höfterna inte sjunker för djupt och axlarna får tillräckligt stöd. Det kan vara klokt att prova olika madrasser och ligga på dem en stund innan man bestämmer sig.

Kom ihåg: kroppen tillbringar omkring en tredjedel av livet i liggande position, så rätt madrass är inte en lyx – det är en investering i ryggens hälsa.



Övningar för att återfå muskulär balans

Knä-till-bröst-övningen (stretch för ländrygg och säte)

Ett av de största problemen med vårt moderna sätt att leva är att vi sitter för mycket. När vi sitter under långa perioder hamnar höftleden i en böjd position, vilket gör att höftböjarmuskeln (m. iliopsoas) och framsida lår (m. quadriceps, särskilt rectus femoris) gradvis blir förkortade och spända.

Biomekaniskt sett fäster höftböjaren på insidan av ländryggen och insidan av bäckenet, vilket innebär att när den blir förkortad drar den bäckenet framåt och ökar svanken (lordosen) i ländryggen. Detta skapar ökad belastning på diskar, facettleder och ryggmuskler, vilket kan leda till smärta och stelhet.

En viktig del av behandlingen vid ländryggsbesvär är därför att sträcka ut och avlasta dessa muskler, särskilt höftböjaren och framsida lår. Regelbunden stretching av dessa områden kan minska spänningen i ländryggen, förbättra hållningen och skapa bättre balans mellan framsida och baksida av kroppen.

Ligg på rygg på en mjuk men fast yta med båda benen raka.

För långsamt in ett knä mot bröstet och lägg händerna runt skenbenet för att hjälpa till med rörelsen. Undvik att dra hastigt – rörelsen ska vara lugn och kontrollerad. När du känner att det börjar spänna lätt i sätet eller ländryggen, håll positionen i cirka **5 sekunder** och slappna av i axlar och nacke under tiden.

Sänk sedan benet långsamt tillbaka till utgångsläget och upprepa med det andra benet.

Gör två repetitioner per sida, två gånger om dagen – gärna morgon och kväll.

Denna enkla övning hjälper till att slappna av i nedre delen av ryggen, öka rörligheten i höften och minska spänningar som ofta byggs upp vid stillasittande.

Övningen är hämtad från **Physitrack**, den digitala plattform jag använder för att skapa individuella träningsprogram till mina patienter. Via Physitrack kan patienten enkelt följa sina övningar hemma med tydliga instruktioner och video, vilket gör träningen säkrare och mer effektiv.



Övningar för central stabilitet (bålstabilitet)

En stark och stabil bål är grunden för en frisk rygg.

De djupa mag- och ryggmusklerna fungerar som ett naturligt "korsett" runt ryggraden och hjälper till att skydda diskar och leder vid alla rörelser. När dessa muskler är svaga eller inte aktiveras korrekt, tvingas andra strukturer ta över belastningen, vilket ofta leder till smärta i ländryggen.

Stabiliseringsträning handlar om att aktivera dessa muskler på ett kontrollerat sätt – inte genom tunga lyft, utan genom övningar som förbättrar samarbete, balans och kontroll mellan mage, rygg och bäcken.

Viktigt att tänka på

Dessa övningar ska endast utföras när du inte har stark smärta.

Om du känner att smärtan ökar under eller efter träningen bör du avbryta övningen och rådgå med din fysioterapeut.

Syftet med stabiliseringsträning är att bygga kontroll och styrka utan att provocera fram smärta – därför är kvalitet och lugnt tempo viktigare än hur länge du orkar hålla positionen.

Plankan

Ligg på mage och placera underarmarna i golvet, med armbågarna rakt under axlarna.

Lyft kroppen upp så att du står på underarmar och tår, med kroppen i en rak linje från huvud till fötter.

Spänn magen lätt, håll höfterna stabila och undvik att svanka eller höja sätet för mycket.

Andas lugnt och håll positionen i 10–20 sekunder i början, och öka gradvis upp till 30–45 sekunder när styrkan förbättras.

Upprepa 2–3 gånger per träningspass, gärna varje dag eller varannan dag.

Plankan stärker hela bålen – särskilt djupa magmuskler, ryggsträckare, säte och axelstabilisatorer – och hjälper till att förbättra kroppskontrollen vid vardagliga rörelser.



SAMMANFATTNING OCH NÄSTA STEG

Det absolut viktigaste är att börja med ergonomi och stretching – att förbättra hur du sitter, står och rör dig i vardagen, och lösa upp spända muskler, särskilt höftböjare och lårmuskler. När detta ligger på plats kan du gå vidare med stabiliseringsträning, alltså övningar som stärker de djupa buk- och ryggmuskulerna och förbättrar kontrollen över bäcken och ryggrad.

Forskning visar att felaktig ergonomi och upprepade belastningar i arbete och vardag är en av de vanligaste orsakerna till ryggsproblem. Enligt SBU:s granskning om arbetsmiljö och ryggbesvär (2014) är långvarigt sittande, framåtböjd hållning och statisk belastning tydligt kopplade till ökad risk för ländryggssmärta.

Om du trots förbättrad ergonomi och regelbunden träning inte kan bli av med dina ryggsmärtor, är det klokt att söka hjälp hos en specialist. Eftersom jag har avtal med Region Jönköpings län betalar du endast 250 kr per besök, och om du redan har frikort är behandlingen helt kostnadsfri.

Jag kan inte lova att jag kan hjälpa alla – men jag lovar att alltid göra mitt yttersta, med all min erfarenhet och kunskap, för att hjälpa dig att röra dig bättre och leva utan smärta.

Maksymilian Bloomberg, leg. fysioterapeut

Sjukgymnast Värnamo

Storgatsbacken 22, 331 30 Värnamo

☎ +46 73 442 46 74

🌐 www.varnamofysio.se

Tack för att du läst min handbok!

Jag hoppas att du har fått med dig några användbara råd och övningar som kan hjälpa dig att förstå och ta hand om din rygg.

Om du vill boka en tid direkt hittar du här en QR-kod som tar dig till min bokningssida.
Välkommen!

