

Fysisk aktivitet vid långvariga ryggbesvär

Många drabbas en eller flera gånger av ryggbesvär som kvarstår under en längre tid. Före en majoritet av alla långvariga ryggbesvär går orsaken inte att fastställa ens med avancerad modern teknik, så som magnetröntgen. Att vara fysiskt inaktiv på grund av långvariga ryggbesvär har inte visat sig förbättra smärtan eller ryggfunktionen.

Riskfaktorer

Långvariga ryggbesvär och den fysiska inaktiviteten som dessa besvär kan orsaka påverkar inte bara ryggen utan hela kroppen. Mätningar visar att mängden benmineral som bygger upp kotorna minskar ju längre ryggbesvären varar och att även mängden benmineral i kotorna påverkar styrkan i ledband, ligament och muskler.

Långvariga ryggbesvär kan även ha negativa effekter på det allmänna välbefinnandet i form av nedsatt kondition och nedstämdhet.

Friskfaktorer

Mer och mer forskning visar att trots besvären, är återgång till så normal fysisk aktivitet som möjligt det bästa sättet att minska smärtan och förbättra funktionen. En successiv ökning av den fysiska aktiviteten har som främsta syfte att minska den rörelserädsla som ofta blir ett resultat av den långvariga ryggsmärtan.

Rekommendationer

- Alla former av allsidiga ryggträningsprogram som innehåller konditionsträning, rörlighetsträning samt styrketräning av rygg- och bukmuskler.
- Promenader gärna med stavar, jogging, simning eller cykling beroende på besvärens art.

Aktiviteterna bör gärna starta med hjälp av en sjukgymnast för att sedan på eget initiativ stegras efter hand.