

Inaktivitet og korsrygg-smerter



Hvordan har det seg at 60-90 % av befolkningen en eller flere ganger i løpet av livet får smerter i korsryggen? Korsryggsmertene jeg skal ta for meg her er kategoriserte som "uspesifikke korsryggsmarter". Det vil si korsryggsmarter som ikke har en spesifisert fysiologisk årsak som ved kompresjon av nerverøtter, traumer, infeksjoner eller tumorer.

Varsko! Varsko!

Jeg opplever en stadig vekst av unge personer (14 til 30 år) med korsryggsmarter. Konsultasjoner og undersøkelser avslører nesten alltid uten unntak like trekk når det gjelder aktivitetsnivå og livsstil. Dagens samfunn har på de aller fleste nivå utviklet seg i en kroppslig inaktiv retning. Oppgaver, jobber og

fritidssysler krever i dag mindre normal kroppsbruk sammenlignet med for bare 10 til 20 år siden.

For at verden og universet skal fungere må bevegelse og forandring til. Det samme gjelder for kroppen vår. Det som ikke brukes svinner hen og uten forandringer og bevegelser mister strukturer funksjonene. Dette fører til at belastninger kroppen blir utsatt for under fysisk aktivitet ikke tåler påkjenningene fordi grunnlaget er for svakt.

Dersom unge mennesker ikke beveger seg tilstrekkelig i vekstfasen og ikke har et akseptabelt aktivitetsnivå, kan utviklingen av nervesystemet og muskelsystemet bli påvirket. Dette kan føre til at disse menneskene er mer utsatt for skader, dårligere utviklet koordinasjon, balanse, styrke og utholdenhet. Det samme gjelder for utviklede mennesker, men her snakker vi heller om vedlikehold av systemene.

"Pasienter med korsryggsmarter anbefales om å holde seg i bevegelse. Sengehvile er ikke hensiktsmessig. Dersom sengehvile ikke er til å unngå bør dette ikke overstige 2 dager".

En studie utført ved University of Queensland i Australia viser at musklene som holder ryggraden vår oppreist og sammen slår seg av dersom de brukes for lite. Ikke nok med det. Dersom disse musklene er satt ut av spill er det svært vanskelig å "vekke" dem igjen, selv med trening.

Ryggraden trenger støtte og hjelp fra støttemusklene. Noen av de viktigste støttemusklene er de lumbale multifidusmusklene som klemmer knokkelraden på plass og stabiliserer ryggraden, og transversus abdominis, som holder hoftene sammen.

I de fleste tilfeller av smerter i den nedre delen av ryggen er en eller begge disse muskelgruppene nede for telling.

"Ca. 60% av pasienter med ryggsmarter forteller at smertene oppsto plutselig mens de var i aktivitet (løfting og ved

bøying). Hos de resterende 40% kommer smertene gradvis. Som regel er ikke årsaken til korsryggsmertene kjent, og en spesifikk medisinsk diagnose stilles hos kun ca. 10%".

Dersom støttemusklene mister funksjonen, må andre strukturer og andre muskler overta jobben. Vi snakker her om større muskelgrupper som ikke er egnet for den slags arbeid, og såkalte "passive" strukturer som leddbånd. Dette fører til en svak og ustabil rygg, dårlig holdning, slitasje og økt risiko for uspesifikke korsryggsmarter.

Mange av oss har opplevd å få en såkalt låsning i korsryggen. Svært ofte tenker vi at det er skjelettet som er årsaken til dette. Det som egentlig skjer er at støttemusklene får en krampeaktig sammenrekning som ikke slipper, og siden disse musklene sitter mellom en og en virvel, føles det ut som om ryggen er låst. Dette er måten kroppen forsvarer ryggraden din på, og forekommer som oftest av raske ukontrollerte bevegelser, eller løft. Sittstillinger og løfteteknikker er temaer som ofte er diskutert og evaluert. Fokuset på disse områdene har vært enorme de siste 10 årene. Det som det burde vært mer fokus på er livsstil og hvordan normalisere og optimalisere funksjonene til kroppens strukturer.

"Hos 80 til 90% av pasienter med korsryggsmarter forvinner eller reduseres smertene spontant før det er gått 4 til 6 uker. Ca. 65% av de som oppsøker fastlegen blir frie for symptomer etter 12 uker. Tilbakevendende korsryggsmarter er svært vanlig".

Dersom du opplever kvalme, vekttap, langvarige ryggsmarter, smerter ved nysing og hosting, vannlatingsproblemer eller energitap, bør du oppsøke profesjonell hjelp.

*Skrevet og utarbeidet av:
Fysioterapeut ART@ Nicolai van der Lagen
ART@ Norge Klinikken
www.artklinikken.no*

