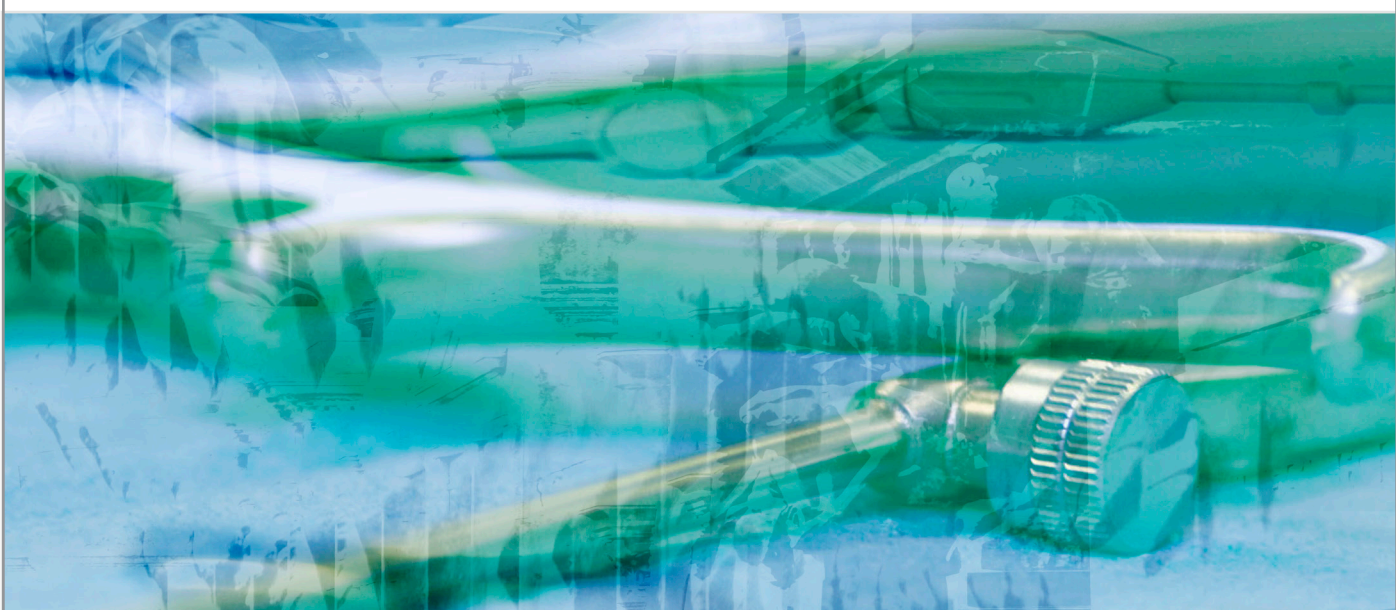


AKUT LÆNDEHOLD ("HEKSESKUD", "AKUT LUMBAGO", "FACETLEDSSYNDROM")



Sidst revideret januar 2015
Revideres igen 2018

DET AKUTTE LÆNDEHOLD

Det akutte lændehold rammer især personer i 30-50-års alderen. Der opstår pludselige smerter i lænderyggen, oftest i forbindelse med tunge løft, hurtige vrid af kroppen eller arbejde i foroverbøjet stilling. Smerterne er intense og lokaliseret henover lænden og evt. sæderegionen, men uden udstråling til benene. Der opstår smerter og stivhed i lænderyggen og ofte skæv rygholdning.

Det er endnu uafklaret, om smerterne udløses fra bruskskiverne (disci), leddene mellem ryghvirvlerne eller fra rygmuskulaturen. Røntgenundersøgelse og skanninger giver ingen forklaring på rygsmerterne.

BEHANDLING

Der er tale om en smertetilstand, som i de fleste tilfælde klinger spontant af inden for en uges tid uden at efterlade varige rygener.

Behandlingen i den akutte fase, omfatter smertestillende medicin og varmebehandling til ømme lændemusklér (varmepude). Undertiden er det nødvendigt med få dages sengeleje. Manipulation af lænderyggen og blokadebehandling kan ofte afkorte den smertefulde periode.

FOREBYGGELSE

Det er vigtigt at understrege, at der er tale om en tilstand, som oftest ikke giver varige gener, og som sjældent får betydning for erhvervsevne eller kræver længerevarende sygefravær. Ved gentagne anfald er det

vigtigt med optræning af rygmuskulaturen, instruktion i korrekt løfteteknik og rigtige arbejdsstillinger.

4 GODE RÅD TIL FOREBYGGELSE AF DET AKUTTE LÆNDEHOLD

1. Styrk konditionen med svømning, gymnastik eller løb mindst en gang ugentligt
2. Løft altid rigtigt. Hold byrden tæt ind til kroppen og løft med lår og sædemuskler. Undgå vrid i lænden. Sørg for at være opvarmet og løft aldrig mere end lår og sædemuskler kan klare
3. Husk rigtig arbejdsstilling. Ved stående arbejde skal bordpladen være 10 cm under albuehøjde. Ved siddende stilling skal bordpladen være et par cm over albuehøjde
4. Benyt en god madras. Liggende på ryggen skal madrassen følge og støtte lændesvajet uden at være så blød, at lændesvajet rettes ud

