

Information fra din kiropraktor om:

# Diskusprolaps i lænden



## Hvad er der galt?

En diskusprolaps er en udposning på brusken (kaldet diskus) mellem to ryghvirvler. Smerter og snurrende fornemmelser i benet skyldes, at en nerve bliver irriteret af hævelse omkring diskusprolapsen.

Smerter fra en diskusprolaps kan være meget voldsomme den første tid, og kan påvirke hvor meget du kan bevæge dig, om du kan sove og selvfølgelig også dit humør.

Sørg for at tale med kiropraktoren om alle de ting du har spørgsmål til eller bekymringer om.



## Skal jeg skannes?

En skanning er ikke nødvendig for at finde ud af, om du har en diskusprolaps. Det er heller ikke nødvendigt, at du bliver skannet eller får taget røntgenbilleder for at vurdere hvilken behandling, der er bedst. Skanning kan komme på tale, hvis der ikke er tilstrækkeligt fremskridt inden for de første 8 uger.

## Hvordan kommer det til at gå?

Smerterne vil typisk blive bedre i løbet af den første uge eller to, og de fleste vil opleve markant bedring gennem de første 3 måneder.

Hos 4 ud af 10 vil smerterne være helt væk efter 3 måneder, men nogle vil opleve gener i mere end 1 år. For langt de fleste er de langvarige gener milde, og de vil ikke forhindre, at du kan genoptage dine almindelige aktiviteter og dit arbejde.

Langt de fleste skal ikke opereres for diskusprolaps. Operation overvejes kun, hvis du stadig har markante smerter eller ikke er godt på vej til at genoptage dine almindelige aktiviteter eller dit arbejde efter 8-12 uger.

## **Behandling**

En diskusprolaps heler ligesom et sår. Derfor er tid til naturlig heling vigtig, for at du kan blive rask.

Første led i behandlingen er rådgivning om, hvad du kan gøre for, at smerterne ikke skal være for voldsomme. Det kan blandt andet omfatte aflastende stillinger, lindrende bevægelser og smertestillende medicin.

Kiropraktoren vil vurdere, om du kan have gavn af øvelser eller manuel behandling af led og muskler i din ryg. Behandlingen fjerner ikke diskusprolapsen men kan lindre symptomerne og hjælpe dig til bedre at kunne bevæge dig, mens den naturlige heling foregår. Når den værste irritation af nerven er ovre, har du muligvis brug for hjælp til gradvist at genoptræne din ryg.

## **Hvad kan du selv gøre?**

Det er vigtigt, at du holder dig så aktiv, som smerterne tillader. Derfor skal du helst undgå at ligge i sengen. Hvis du har behov for at ligge, så gør det i korte perioder. Bevæg dig ofte, så du holder kroppen i gang.

Bevægelser må godt gøre ondt i ryggen, men aktiviteter der forværrer dine smerter eller sovende fornemmelser i benet, skal du forsøge at undgå. Det er ikke farligt at provokere smerterne i benet, men det kan vedligeholde irritationen af nerven - ligesom hvis man bliver ved med at kradsse i et sår.

Gå på arbejde så snart du kan – få eventuelt en aftale om i starten bare at være der nogle få timer.

## Vær særlig opmærksom på

I meget sjældne tilfælde kan en diskusprolaps blive akut værre. Du skal derfor straks kontakte din kiropraktor, læge eller vagtlæge hvis:

- du ikke kan mærke når du skal på toilettet, ikke kan komme af med vandet, eller du oplever ikke at kunne holde på vand, luft eller afføring
- du er følelsesløs i skridtet, fx at det ikke føles normalt når du vasker og tørrer dig
- du mister kraft i benet (ikke kan gå på tæer eller hæle eller lave en knæbøjning), eller oplever du ikke kan styre benene

Du kan få mere information om diskusprolaps her:

<http://www.kiropraktorguide.dk/Artikel/diskusprolaps>



Nordisk Institut for Kiropraktik og Klinisk Biomekanik  
[www.nikkb.dk](http://www.nikkb.dk)

Informationen i denne folder følger Sundhedsstyrelsens Nationale Kliniske Retningslinjer for behandling af nylig opstået lumbal nerverodspåvirkning.

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2016/lumbal-nerverodspaavirkning-ikke-kirurgisk-behandling>