

De vanligste årsakene til ryggsmarter



De aller fleste av oss vil oppleve å få ryggsmarter minst én gang i løpet av livet. Det er smerter i korsryggen, nederst i ryggen, som er det aller vanligste. Korsryggsmarter er faktisk en av de lidelsene som plager flest og koster samfunnet mest penger. Men hva er egentlig årsakene til at du kan få vondt i ryggen?

Selv om korsryggsmarter er et utrolig vanlig problem hos befolkningen er det fortsatt dessverre for lite kunnskap om årsakene til at så mange blir rammet. Til og med etter grundige undersøkelser kan det være vanskelig for ryggeksperter som leger, kiropraktorer og fysioterapeuter å kunne diagnostisere nøyaktig hva som er årsaken til smerten din.

Flere pasienter opplever derfor å måtte dra til den ene

eksperten etter den andre, og høre forskjellige svar på hva som er galt. Alt for ofte vil resultatet av en undersøkelse dessverre vise at årsaken til smerten er ukjent. Da er det vanskelig å gi gode konkrete råd og behandling.

I de siste årene har det blitt forsket mer på ryggsmarter og vi får stadig mer forståelse for hva som er årsaken og hvordan korsryggsmarter best behandles. I tillegg til at det bevilges penger til forskning fra staten har medlemmer av Norsk Kiropraktorforening bestemt at kiropraktorer i Norge nå skal donere 5% av trygderefusjonen til forskning på muskel- og leddsmerter. Dette vil gi oss betydelig mer kunnskap til å håndtere ryggsmarter på en bedre måte i fremtiden.

Det er viktig å være klar over at det kan være flere årsaker som kan gi ryggsmarter. Oftest er det strukturer i selve ryggen som muskel, ledd og sener som gir smertesymptomene, men det kan også være tilstander som ikke har med ryggen å gjøre i det hele tatt. Indre organer som lever, nyre, tarm, blære og hovedpulsåren kan også gi smerter i ryggen.

Til tross for at det er mye vi i helsevesenet ikke vet om ryggsmarter, er det faktisk mye konkret vi allerede vet. I denne artikkelen har jeg satt opp de vanligste årsaker og risikofaktorer som vi er sikre på kan gi økt smerter i korsryggen.

Vi kan grovt sett dele risikofaktorer i to grupper.

Livsstilsrelatert eller arvelig.

Hva øker risikoen for at du får smerter i korsryggen?



Selv om hvem som helst kan få ryggsmerte, uavhengig av helsestatus og situasjon, har forskningsstudier funnet ut at visse tilstander eller aktiviteter, kjent som risikofaktorer, øker faren for å utvikle korsryggsmarter. Noen av risikofaktorene er ting du kan endre, som f.eks. livsstil, og andre kan du dessverre ikke gjøre så mye med. Ved å være klar over risikofaktorene som du kan endre setter du deg selv i førersetet til å påvirke din egen rygghelse.

Visste du at korsryggsmarter er en av de vanligste årsakene til at personer under 45 er sykmeldt? I tillegg er smerter i ryggen det som koster samfunnet mest penger, enten i behandlingsutgifter eller tapte inntekter.

Risikofaktorer du ikke kan endre:

Uansett hvor sunn livsstil du har er det noen risikofaktorer for å utvikle ryggsmarter du ikke får gjort noe med. Det er ikke så mange, men det er:

- Alder
- Kjønn
- Genetikk og familiehistorie

Din alder kan være en risikofaktor for at du får plager med ryggen

Til tross for at ryggsmarter kan ramme ved hvilken som helst alder, er det betydelig mer vanlig i 40-50 årsalderen. Ved denne alderen skjer det endringer i ledd og bein i kroppen, selv om du aldri har vært plaget med ryggsmarter fra tidligere. En av endringene er at mellomvirvelskivene, støtputene i ryggen, begynner å bli slitt slik at de mister evnen til å absorbere kraft like godt som tidligere. Endringene i mellomvirvelskivene er helt naturlige akkurat som rynker i ansiktet, men det kan gi litt smerter i ryggen.

Senere når vi blir enda litt eldre vil osteoporose, benskjørhet, være et vanligere problem. Osteoporose vil kunne redusere styrken til knoklene i ryggraden slik at det blir mer utsatt for å brette. Et brudd vil naturlig nok være veldig vondt, men det kan også redusere lengden og formen på ryggraden.

Sammenliknet med middelaldrende opplever eldre å få ryggsmarter skjeldnere. Når ryggsmarter først skjer hos eldre vil det som oftest være mer alvorlig og/eller mer komplisert å behandle. Ved at vi blir eldre, øker også sannsynligheten for å få sykdommer som er vanskeligere å behandle. Et eksempel på dette er spinalstenose der kanalen som ryggmargen går gjennom blir trangere og kan gi isjiasmarter ned i benet.

Kjønn spiller en rolle for hva slags ryggtilstand du kan få

Forskningsstudier antyder at menn og kvinner er like mye plaget av ryggsmarter. Men, noen typer av ryggtilstander rammer ikke kjønnene likt.

Her i Norge og resten av den vestlige verden er menn mer utsatt for få skader på mellomvirvelskivene som f.eks. [slitasje av skivene eller prolaps](#) og ender oftere opp med å måtte operere ryggen. Dette er sannsynligvis fordi arbeidsdagen til menn oftere involvere tunge løft, dytting og draing.

Kvinner derimot får mer ryggsmertes under svangerskapet, spesielt [mot slutten i tredje trimester](#) når leddbåndene rundt bekkenet begynner å bli mer og mer elastiske. Bekken og ryggplager hos gravide kvinner reduseres etter fødsel, men det er noen som er uheldige og får kroniske ryggsmertes i lengre tid etter.

Det er flere årsaker som kan bidra til at kvinner får bekken og ryggsmertes i svangerskapet. Når det nærmer seg tredje trimester begynner kroppen å produsere relaxin for at ligamentene rundt bekkenet skal bli elastiske. Denne naturlige og viktige prosessen gjør at bekkenet kan utvide seg slik at barnet får plass gjennom fødselskanalen. Hos noen kvinner kan det bli asymmetrisk slakkhet i leddbåndene slik at det kan [bli vondt i bekkenleddene](#).

Under graviditeten er det flere andre endringer som kan gi smerter i ryggen.

[Magemuskulene separeres](#), diastasis recti, og blir svakere slik at rygg og bekkenstabiliteten reduseres.

Det å bære på den voksende babyen vil gi endringer i vektfordelingen som kan gi overbelastning av ryggen. Selve fødselen er også en svært krevende jobb for bekken og korsrygg.

Vi på klinikken ser ofte at nybakte mødre får smerter i ryggen av å løfte og bære på barna. I slike tilfeller anbefaler vi alltid en god ergonomisk bæresele. I tillegg til ryggsmertes som er relatert til graviditet og fødsler, er kvinner også mer utsatt for flere andre ryggglidelser.

Fordi kvinner er mer utsatt for å få osteoporose vil de også være mer utsatt for å få brudd i ryggvirvler eller ribbein. Kvinner er har også høyere forekomst av slitasjegikt av korsryggen. Spondylolistese, der ryggvirvler i korsryggen forskyver seg i forhold til den over/under, er også en tilstand som rammer kvinner oftest.

Familiehistorie og genetikk

Arv ser ut til å spille en viktig rolle i visse tilstander som gir ryggsmarter.

Mye tyder på at prolaps i ryggen er mer vanlig i visse familier enn andre (1), noe som kan skyldes en arvelig forskjell i den kjemiske sammensetningen i selve mellomvirvelskiven slik at den er svakere og mer utsatt for skade (2).

To andre ryggsykdommer som vi er sikre på er av arvelige årsaker er bekhterev og psoriasisartritt (3,4)

<https://www.ullevalkiropraktor.no/wp-content/uploads/2018/02/utvidet-korsryggsundersøkelse-UKRUS.mp4>

Risikofaktorer for korsryggsplager som du kan endre og påvirke

Selv om du ikke kan endre dine gener, kjønn eller alder, så kan du endre livsstilen din slik at du reduserer faren for å utvikle ryggplager eller hjelper deg med å takle det på en bedre måte.

Arbeid og hobby

En god del jobber og aktiviteter krever at du utsetter kroppen og ryggen for stor belastning. Vi vet at arbeid som involverer mye stillesitting i kjøretøy er spesielt uheldige for ryggen. Yrkessjåfører bruker mye tid sittende oppreist med en god del vibrasjon som ikke gjør ryggen godt. Stillesittende arbeid og

stress på kontor er heller ikke gunstig for ryggen. ([5](#),[6](#),[7](#))

I tillegg til dette er det flere andre jobbrelevante aktiviteter som kan øke sannsynligheten for å utvikle ryggsmarter på sikt.

- Arbeid med mye tunge og kraftige bevegelser som dytting og løfting
- Mye bøyning og vridning av ryggen
- Ekstremt tunge jobber
- Veldig statiske arbeidsstillinger
- Gjentakende bevegelser gang på gang
- Vibrasjon over lengre tid.
- Stressende arbeid

Røyking øker faren for ledd og muskelsmerter, også i ryggen

De aller fleste vet at røyking ikke er bra for kroppen vår. Det som kanskje ikke er kjent for alle er at røyking faktisk øker risikoen for å utvikle smerter i ryggen. I tillegg til at røyking øker risikoen for å få smerter, ser det også ut til at de som røyker får ryggsmarter som er vanskeligere å behandle på en tilfredstillende måte. ([8](#), [9](#), [10](#))

Årsaken er sannsynligvis fordi røyking og snusing skader blodårene som frakter næringsstoffer og væske til ryggraden. Tobakk er en vasokonstriktor som får blodårer til å trekke seg sammen, slik at blodårene ikke får fraktet nok oksygen, næringsstoffer og væske til ryggvirvel og skive. ([11](#), [12](#))

Røyking reduserer faktisk væskemengden i mellomvirvelskivene, noe som gjør at skivene blir dårligere til å absorbere støt og bevegelse. Med mindre væske i mellomvirvelskivene vil de bli slitt raskere enn normalt. Derfor er røykere mer utsatt for å utvikle kronisk, invalidiserende ryggsmarter sammenliknet med ikke-røykere. ([13](#))

Det er også gjort flere studier som viser at tobakksbruk øker

komplikasjoner etter rygg og nakkekirurgi betydelig. Derfor blir alle våre pasienter som står i fare for å bli henvist til kirurgi anbefalt om å slutte å røyke, minimum 4-6 uker før operasjonen. ([14](#), [15](#), [16](#))

Derfor er det lurt å stumpe røyken først som sist, det er ikke bare bra for lungene men ryggen din vil takke deg.

Inaktivit hverdag

For bare noen tiår siden var behandlingen for korsryggsmerter sengeleie og hvile i flere uker. Dette har vist seg i etterkant var helt feil. Nå ser vi at mangel på bevegelse og fysisk anstrengelse er assosiert med økt smerter i korsryggen ([17](#)).

Mangel på bevegelse vil kunne føre til flere fysiske konsekvenser for kroppen. De uheldige konsekvensene vil kunne skje i mange kroppssystemer, men det er mest alvorligst i muskel og skjelett, hjerte og kar, fordøyelsessystemet, hormoner og nervesystemet.

For muskel og skjelettsystemet, det vi kiropraktorer er ekspert på, vil mangel på bevegelse føre til hurtig tap av muskelmasse og bentetthet. Dette har du selv kanskje erfart hvis du har hatt en fot eller arm i gips og du ser fort at størrelsen på muskulaturen er drastisk minket etter kort tid med immobilisering noen uker.

Høyt blodsukker øker faren for smerter.

Vår kiropraktorkollega Dr Philip Wilkens PhD, oppdaget i sitt doktorgradsstudie at personer som har høyt fastendeblodsukker har dårligere prognose for å bli bra fra smerter nederst i ryggen ([18](#)).

Det har i andre studier vist seg at pasienter med diabetes, sukkersyke, er betydelig mer utsatt for kroniske korsryggsmerter enn normalt friske personer ([19](#), [20](#), [21](#)). Dette antyder sterkt at blodsukkeret er lurt å få kontroll

over hvis du har smerter i ryggen.

I studiet til Wilkens så de også at økt kroppsvekt reduserte prognosen for å bli bra.

Overvekt øker belastningen på ryggen:

Økt kroppsvekt vil naturlig nok øke belastningen på vektbærende ledd som rygg, hofter og knær. Derfor vil overvekt kunne medføre økt smerter i korsryggen. Den økte kroppsvekten vil også kunne gjøre det mindre motiverende å holde seg i fysisk aktivitet, noe som vi vet er viktig for å forebygge smerter i ryggen og resten av kroppen.

Studier viser at selve kroppsvekten i seg selv kan være ugunstig for kroppen, men også at selve økt fettvev øker faren for kronisk korsryggsmerter. Dette kan ha flere årsaker, men det har lenge vært kjent at fettvev i seg selv øker betennelse i kroppen. ([22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#))

Kroppsholdning

De gode nyhetene er at "dårlig" ryggholdning ikke ser ut til å være årsak, og i alle fall ikke en viktig en, til utvikling av ryggsmarter. Skeivheter og skavanker i rygg, bekken eller ben som feks en liten benlengdeforskjell på ca 1 cm påvirker ikke ryggsmarter i stor grad heller. Kroppen er veldig tilpasningsdyktig for slike minimale forskjeller.

Selv om du gjennom hele oppveksten har blitt fortalt av foreldre og skolefysioterapeuter om at det er viktig å være rett i ryggen, er de aller fleste ryggeksperter nå enige om at holdning alene verken vil øke eller redusere risikoen for ryggsmarter. En lut holdning har derfor ikke nødvendigvis en dårlig effekt på helsen av ryggraden din.

Men, før du synker sammen i stolen er det viktig å være klare over at kroppsholdningen din kan forverre symptomene hvis du allerede har fått ryggsmarter. Å forbedre fysikken og holdningen din kan hjelpe med å redusere smertene i tillegg

til å forebygge tilbakefall.

Vi ser ofte at dårlig fysikk og svak muskulatur kan gi økt tilbakefall fra vanlig lumbago.

Vær også klar over at det å være overvektig øker faren for å få tilbakefall. Vi vet ikke helt årsaken til dette, men det er jo logisk å tenke seg at å bære på ekstra vekt gjør at belastningen på ryggen blir større. Sammenhengen er sannsynligvis mer komplisert enn som så, vi vet jo at det å være overvektig ofte fører til at du blir mindre fysisk aktiv.

Psykologiske faktorer påvirker plagene i ryggen

Mer og mer forskning peker oss i retning av at følelser og psykisk belastning har en signifikant påvirkning på vår fysiske helse. Ikke overraskende vil også psykiske påkjenninger som angst, stress, traumer og dårlig humør kunne øke forekomsten av ryggsmertesmerter.

Eksempler på dette er feks at personer som ikke er fornøyde med arbeidssituasjon som feks mye overtid, dårlig lønn eller rett og slett trakassering har en høyere risiko for å utvikle korsryggsmertesmerter enn resten av befolkningen. Spenninger og stress setter seg i muskulaturen slik at smertene vil kunne oppleves i hele kroppen som nakke, rygg, skuldre, hodet, legger, føtter og resten av kroppen. Årsaken til dette er ikke helt forstått, men noe av årsaken kan også være at kronisk smerte og stress deler mye av de samme biokjemiske signalene. Ubalanse i nevrotransmittorene serotonin og norepinephrine spiller en stor rolle i både depresjon og smerteopplevelsen.

Angst, stress og depresjon kan derfor gjøre deg mer sensitiv til smerter. Dette betyr at smerteterskelen din kan bli lavere hvis du er stressa eller du har en kjip dag. Mangel på søvn kan ytterligere forsterke følelsen av økt smerte.

Flere og flere studier peker i retning av at psykologiske faktorer er viktige prediktorer på om en akutte

smertetilstander kan utvikle seg til å bli kroniske. Derfor er det viktig for oss som jobber mye med ryggsmarter å hjelpe deg til en bedre hverdag. Vi anbefaler gode spaserturer og avspenningsøvelser til alle som har smerter, både kroniske og akutte.

Oppsummering

Som du forstår er korsrygg og årsaken til at du kan få korsryggsmarter veldig komplisert og kan ha mange årsaker. Det å finne "en" årsak til hva som har gitt deg disse plagene er i utgangspunktet helt umulig.

For å redusere risikoen for ryggsmarter er det viktig å fokusere på de tingene du selv kan kontrollere (de andre får du jo ikke gjort noe med). Jeg har satt opp en liten liste med ting du kan prøve å gjøre for å holde ryggen frisk og rask i mange år til.

- stump røyken
- spis sunt og variert, med lite sukker og karbohydrater slik at blodsukkeret er stabilt
- mosjoner daglig, minimum 30 minutters spasertur daglig
- ta pauser på jobb slik at det ikke blir for statisk eller ensidig
- bytt sittestilling ofte, bruk hevsenk pult
- spis litt mindre, men bedre mat