

# Forebygg lumbago med bevegelse



Hvordan kan man forebygge lumbago med bevegelse?

Korsryggsmerter er ofte et tegn på at noe ikke fungerer som det skal i ryggen din. Er det svake muskler som årsaker smertene? Er det stive / dysfunksjonelle ledd som er årsaken? Er det mangel på stabilitet eller er det kanskje stress som er årsaken? Eller er det en kombinasjon av disse? Årsakene kan være så mange at det blir unødvendig å spekulere, men en ting som er sikkert er at det aller beste er å forebygge lumbago med bevegelse og trening.

En av de viktigste tingene man kan gjøre for ryggen sin er å bevege den. Kroppen vår er skapt for bevegelse, likevel sitter vi mer enn vi noen gang har gjort før. Helsedirektoratet anbefaler minst 30 minutters fysisk aktivitet daglig, slik at man blir andpusten og svett for å

forebygge mot nåtidens livsstilsplager (inklusive det å forebygge lumbago). Likevel er det kun halvparten av nordmenn i voksen alder som faktisk følger disse rådene.



Hvorfor er bevegelse så viktig for å forebygge lumbago og hva er det som faktisk skjer når vi beveger oss? Bevegelse stimulerer tilførsel av sirkulasjon og næring til ryggspylenes strukturer og omkringende bløtvev, og bidrar til å styrke og forbedre funksjonen av disse. Det motsatte skjer når det er for lite bevegelse, strukturene får mindre næring som kan lede til stivhet, svakhet og dysfunksjon, som i sin tur kan lede til korsryggsmerter.



## **Slik kan du forebygge Lumbago med bevegelse.**

Hvilken type trening som er gunstig for akkurat deg er relativt i forhold til plagene du har. Derfor er det vanskelig å anbefale noe spesifikt. Hvis du har vedvarende plager anbefales det at du først tar kontakt med din nåværende kiropraktor eller behandler for å finne ut av årsaken til ditt problem.

Uansett hva årsaken til dine korsryggsmerter er vil turgåing alltid være et godt alternativ. Det å være aktiv 30 minutter daglig innebærer ikke at du må stenge deg inne i et treningsstudio hver dag. Selv om dette er en sunn og god måte å fremme helsen på, kan en gåtur i marka, i skogen eller i fjellet, eller en tur med hunden, også være nok for å forebygge lumbago. Flere studier viser at det viktige er at du faktisk beveger deg uansett hvor inaktiv du er fra før av. Kom igang, ryggen din vil ha godt av det!





Hvis du ikke klarer å gå tur eller har vanskeligheter med å bevege deg, anbefales det at du tar kontakt med din behandler, eller med oss. Studier viser at kiropraktisk behandling som feks [leddkorrigering](#) og [rehabilitering](#) kan ha god effekt på lumbago. Vi har lang erfaring med forebygging og [behandling av lumbago](#) og kan hjelpe deg å finne ut av hvilke aktiviteter som er gunstige for deg.

Referanser: [Cochrane Reviews](#), [Cochrane Reviews](#), [Cochrane Reviews](#), [Cochrane Reviews](#), [Cochrane Reviews](#)