

Trening med prolaps i korsryggen



Det er ikke unormalt å bli engstelig for å bevege seg eller trene etter å ha fått en prolaps i ryggen. Tidligere ble smerter i ryggen behandlet med sengeleie, men forskning og erfaring viser at det å være i bevegelse faktisk bidrar til at prolapsen tilheler bedre.

Hva er prolaps?

I ryggssøylen vår har vi ryggvirvler som står stablet oppå hverandre. Mellom alle ryggvirvlene er det skiver, mellomvirvelskiver, som absorberer sjokk og støt gjennom ryggen. Disse skivene er laget av en fiberrik ring med en gelefylt kjerne.

Etterhvert som ryggen din eldes vil denne fiberringen bli

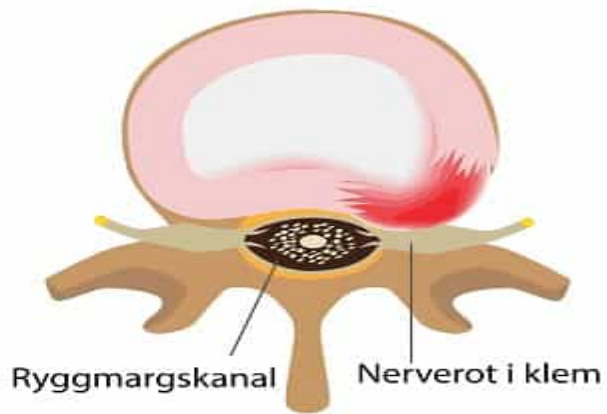
svakere slik at den gelefylte kjernen kan tyte ut. [Dette kalles en skiveprolaps.](#)

En prolaps i korsryggen vil i seg selv kunne gi smerter i ryggen, men hvis prolapsen klemmer på en nerve i ryggen kan du oppleve å få skytende smerter ned i benet. Hvis du får denne type utstrålende bensmerter fra en prolaps har du fått det vi kaller isjias eller isjiassmerter.

Prolaps i korsryggen



Normal mellomvirvelskive



Mellomvirvelskive med prolaps

 ULLEVÅL
AKUTTILSYN OG KONTAKT

Motion is lotion

Det å være i bevegelse selv om du har en prolaps som gir deg sterke smerter krever at du tar visse hensyn.

Det er viktig å ikke bli helt inaktiv selv om det er veldig vondt i ryggen, dette er fordi det å bevege på ledd og muskler gjør at kroppen fungerer slik den skal. Vi sier gjerne motion

is lotion, altså at det å bevege kroppen “smører” ledd og muskler slik at de er sunne og friske.

Flere studier viser at det å gjøre 4-12 uker med spesifikke øvelser har veldig god effekt på å redusere smerten, øke funksjonen og forbedre kliniske funn hos pasienter med prolaps. Riktig bevegelse vil være med på å forhindre at prolapsen må fjernes ved kirurgi. ([1](#), [2](#), [3](#))

De nyeste NICE-retningslinjene om trening for denne type korsryggssmerter anbefaler å gjøre styrke, kondisjon, mentaltrening eller en kombinasjon av disse ([4](#)).

De aller fleste forstår nok at det ikke er fornuftig å gå i gang med tunge markløft med rotasjon eller trene kontaktsport som f.eks ishockey eller rugby i den akutte og mest smertefulle fasen av prolapsen. Det å løpe, hoppe og til og med rolig jogging vil oftest være for hard trening i starten.

Det finnes derimot flere fine treningsformer du kan begynne med allerede første dagen du får ryggsmertene dine. Disse er både skånsomme og enkle å utføre slik at du kan komme igang så snart som mulig.

Fine treningsformer for deg med prolaps og isjias

Vanntrening og svømming

Det å bevege seg i vann er en utrolig bra bevegelsestrening for alle som har ryggvondt med eller uten isjias. Når du ligger i vann blir belastningen for ryggen betydelig mindre og gjør at du kan enkelt bevege på ledd og muskler uten at du øker det aksiale trykket på mellomvirvelskiver og ledd.

Svømming hjelper å styrke støttemuskulaturen korsryggen og området rundt den skadde mellomvirvelskiven. Etter min mening bør svømming, der det er mulig, inkluderes i et konservativt

behandlingsopplegg for prolaps i korsryggen i tillegg til oppfølging hos kiropraktor og fysioterapeut.

I utgangspunktet er det viktigste at kroppen beveger på seg, men å utfordre kroppen med mer krevende trening er viktig for progresjonen etter hvert som ryggprolapsen tilheler. Det finnes flere måten å bruke vann til å trene i, i oslo-området er det flere oppvarmede basseng som har gruppetreninger med vanngymnastikk.

Vann trening kan også være en veldig skånsom måte å trene kondisjonstrening på og kan faktisk være med på å forbrenne like mange kalorier som trening på land.

Spasertur med og uten staver

Spasertur er den mest tilgjengelige av alle treningsformer. Det er billig og du kan starte treningen med en gang du går ut fra din egen bolig. Selv om det ikke nødvendigvis frister å gå så mye hvis du har vondt i korsryggen, så er det å gå tur, særdeles godt for ryggen. Bruk gode og behagelige sko og varme klær slik at du ikke blir kald.

Det å bruke gåstaver når du går vil være med på å avlaste belastningen på ryggen din, så dette er et godt valg hvis det er vondt å gå uten. Når du bruker staver fordeles vekten på armene og overkroppen slik at ryggen, hofte og knær bærer mindre vekt. I tillegg vil stavene hjelpe med balansen og stabiliteten som gunstig i når du har akutt prolaps.

Studier viser at det å gå tur med staver tolereres godt for de med kroniske korsryggsmerter, men det er også anbefalt som en fin metode ved akutte ryggsmarter. ([5](#), [6](#))

Jeg anbefaler turer i skogen, så langt unna mas og kjas fra stresset fra byen. Dette betyr selvsagt ikke at du ikke får noe igjen for å gå små korte turer i Oslos asfalterte gater.

Mobilisering av isjiasnerven

En spesifikk bevegelse og mobiliseringssteknikk av isjiasnerven, som på engelsk kalles “nerve flossing”, kan være med på å redusere bensmerten etter at isjiasnerven kommer i klem i ryggen ([7](#), [8](#)).

Slik mobiliserer vi isjiasnerven på Ullevål Kiropraktorklinikk



- Sitt på en benk eller litt høy stol slik at bena ikke berører bakken. (Det vil fungere på en lav stol også, men aller best på denne måten)
- Vær avslappet i bena og la ryggen krumme fremover og slapp av i nakken slik at haken senkes og nesten berører brystkassen



- Sakte og forsiktig strekker du ut kneet i benet du har isjiassmertene, samtidig som du løfter hodet oppover slik at du ser framover.
- Returner deretter til startposisjonen
- Gjenta denne bevegelsen i ca 1 min på hver side, 3-5 ganger om dagen.

Autogen trening - avspenningsteknikk

I retningslinjene til NICE om behandling av akutte korsryggsmerter anbefales det at det utføres både fysisk trening og mental trening. I følge en stor samlestudie er mental avspenningsteknikker, slik som autogen trening, effektivt i å redusere stress og smerter som kommer fra korsryggen. ([9](#))

Hva slags avspennigsteknikk du gjør er ikke så viktig, det viktige er at du finner en avspenningstrening som fungerer godt for deg. Du kan finne [mange former for avspenningsteknikk i denne tidligere](#) artikkelen vår.

Yoga

Yoga er en treningsform som blir mer og mer populær i dagens samfunn. Det består gjerne av kombinasjoner av kontroll av

pust, enkel meditasjon og avspenning og spesifikke uttøynings- og bevegelsesøvelser.

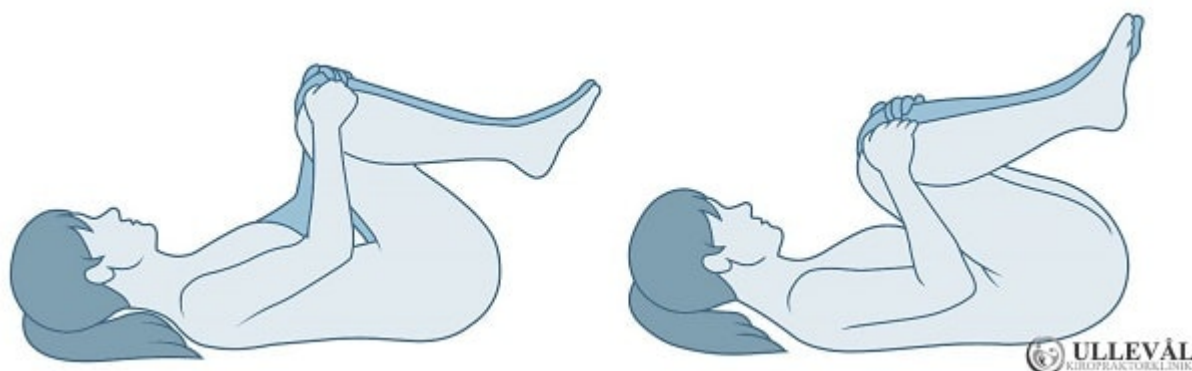
Denne treningsformen blir faktisk anbefalt av anerkjente Cochrane for smerter i korsryggen på grunn av at det er vitenskapelig bevis for at yoga er med på å redusere korsryggsmerter. ([10](#))

Hypopressiv trening

Hypopressiv trening er en treningsform som det foreløpig ikke er utført så mange studier på, men en liten forskningstudie tyder på at det kan ha en effekt på korsryggsmerter ([11](#)). Ved å bruke både spesifikke pusteteknikker og kroppsposisjoner, er målet å redusere trykket i buken, bryst og bekkenområdet.

Vanlige mageøvelser og normale aktiviteter som feks host, nysing, latter eller toalettbesøk vil kunne være med på å øke trykket i buken. Når du øker buktrykket, vil du kunne fremprovosere isjiassmertene dine fra prolapsen. Derfor tenker jeg at hypopressiv trening kan være et fint supplement til andre treningsformer for å avspenne og muligens redusere smerten fra prolapsen.

McKenzie - retningsbaserte øvelser



[Retningsbaserte McKenzieøvelser for prolaps](#) er skånsomme og spesifikke tøyøvelser av ryggen der hovedmålet er å få den ustrålende smerten til å trekke seg tilbake. Robin McKenzie utviklet disse øvelsene på 80-tallet som forslag til øvelser

for korsryggsmerter etter at det da var erfart at en øvelse ikke bruke på alle pasienter.

Disse retningsbaserte øvelsene kan vi bruke både til å diagnostisere og behandle pasienter med prolaps. ([12](#))

Best med veiledning

En systematisk gjennomgang fra 2015 viser at de som får treningsveiledning får litt bedre effekt enn de som holder seg i aktivitet selv ([13](#)). Derfor mener jeg at en god fysioterapeut eller kiropraktor som bør veilede deg i denne opptreningen for at du skal få best effekt.

Finn en bevegelsesform du liker og er komfortabel med. Ikke nøl med å spørre oss hvis du lurer på noe.

LYKKE TIL!