

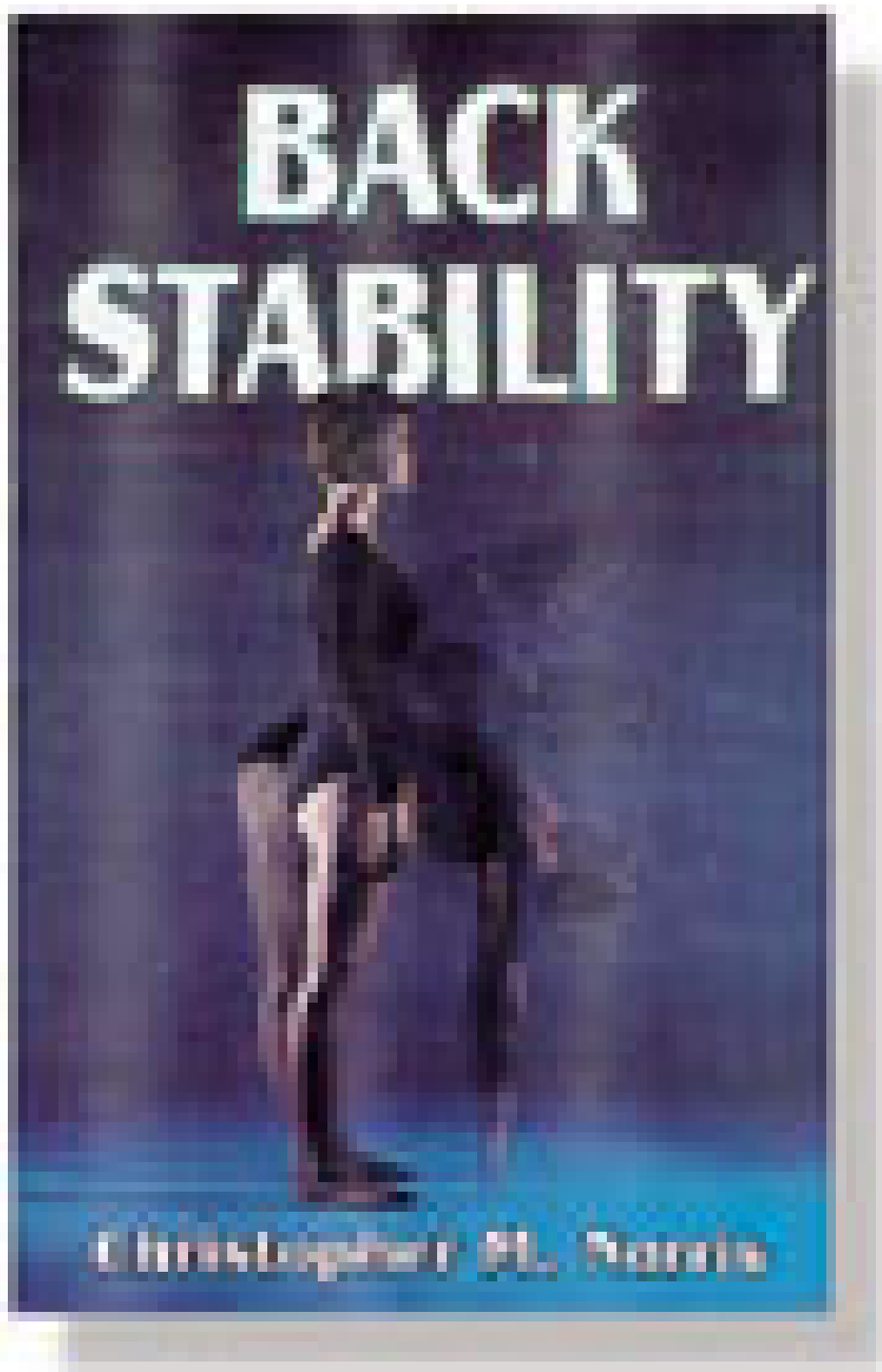
---

## Vettig bok om ryggplager

---

[BOKOVERSIKT](#)

---



Målgruppe for denne boken om ryggplager er leger og fysioterapeuter. Forfatteren er selv fysioterapeut med interesse for aktiv (muskulær) stabilisering av ryggen. Boken er utformet som en lærebok. Den er lett tilgjengelig, rikt illustrert med tegninger og tabeller og har en utmerket pedagogisk oppbygging, bl.a. med hyppig gjentatte hovedpoenger og sammendrag i hvert eneste kapittel.

Boken er inndelt fire hoveddeler med underkapitler. Leger vil ha særlig glede av første del som omtaler mekanismene for stabilisering av ryggen ut fra dagens kunnskapsbaserte medisin og henvisning til en omfattende litteraturliste. Det gis utmerkede forklaringer på ryggplager som med fordel kan brukes i direkte

pasientveiledning. Forfatteren gir også anvisning om enkel egenomsorg som selv en travel lege kan bidra til å formidle. I resten av boken omtales i detalj hvorledes pasientene skal trenes og instrueres. Den delen er nok viktigst for fysioterapeuters virksomhet, men i hvert underkapittel forankres alle øvelser i en konseptuell forståelse som er nyttig kunnskap for leger og letter kommunikasjonen med behandlende fysioterapeut.

Boken kan sterkt anbefales for alle som behandler pasienter med ryggplager eller bekymrer seg for sine egne.

---

Peer H.Staff

Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering

Ullevål sykehus

---

---

Publisert: 30. juni 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. september 2026.