
Et enkelt behandlingsregime for subakutte ryggsmarter

ARTIKKEL

INDAHL A

Sammendrag

Ryggsmarter ser ut til å være en del av de fleste menneskers liv, og årsaken er fremdeles stort sett ukjent. Flerestrukturer har vært foreslått som viktige smertegeneratorene, men det mangler fremdeles avgjørende bevis i de flestetilfeller. Selv om prognosen vanligvis ansett for å være god, utvikler noen pasienter kroniske ryggsmarter. Fraenkelte hold blir det hevdet at vår måte å ta hånd om problemet på, er noe av forklaringen på at det de siste 40 årene er blitt betydelig flere mennesker med kroniske ryggsmarter. I stedet for strukturelle forandringer kan det foreligge en funksjonell forstyrrelse i det komplekse reflekssystemet som koordinerer nettverket av paraspinal muskler, og dette kan være årsak til ryggsmertene. En stram holdning og frykt kan føre til ytterligere muskulær dysfunksjon og dermed gjøre situasjonen verre. Her beskrives et enkelt behandlingsregime. Det går ut på en klinisk undersøkelse kombinert med informasjon om smertenes natur. Informasjon må gis på en måte som reduserer pasientens frykt og får ham til å gjenopptalett aktivitet.

Publisert: 20. mai 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.