

GODA RÅD FRÅN YSTADS KIROPRAKTOR KLINIK

Alla delar av ryggen fungerar tillsammans

Ryggraden fungerar som en helhet. Belastning längre ner i ryggen har betydelse för nacken, vilket också gäller tvärtom.

Ryggraden består av 7 nackkotor, 12 bröstryggskotor, 5 ländkotor, korsbenet och svanskotan (figur 1). Kotorerna är förenade med diskar, leder och muskler. Ledens uppgift är dels att bära och lyfta huvudet samt överkroppen, dels att förse axlar, armar, händer, höfter, ben, fötter och huvud med nervtrådar.



Lyssna till din kropp

Smärta är kroppens varning till hjärnan om att något inte är som det skall vara. Därför är det bra om du kan minska smärtan genom att ändra ställning eller undvika vissa rörelser; det är inte bara en skön känsla, utan även sundare. Huvudregeln är att du skall undvika det som gör ont. Det är individuellt hur man kan uppnå detta. Följande skall därför uppfattas som råd och vägledning i hur du ofta kan minska obehaget. Generellt sett bör du undvika enformiga ställningar och rörelser för länge. Kom ihåg att smärta ibland först visar sig efter en felaktig rörelse eller ställning.

Ligger du bra?

Det är bra att ligga ned, men inte på magen och inte för länge. Har du ont i ländryggen är det normalt sett bättre att ligga än att sitta, eftersom trycket på disken mellan kotorerna är störst när du sitter, mindre när du står och minst när du ligger.

Om smärtorna är för kraftiga är det bäst att skifta mellan att ligga och gå en liten runda. Det blir värre om du sover länge. Undvik att ligga på soffan. Ligg gärna på hårdare underlag.

Ligga på rygg

Ligger du på rygg kan en kudde under knäna vara fördelaktig (bild 1), medan en kudde eller en handduk under ländryggen kan vara lindrande vid andra tillfällen (bild 2).

Oftast kan det kännas lindrande att ligga på golvet med låren i lodrät ställning och knäna böjda så att vaderna kan vila på sitsen på en stol (bild 3).



Ligga på sidan

Om du ligger bäst på sidan med det översta knäet böjt är det en god idé att lägga en kudde under knäet, eftersom det motverkar att ländryggen vrider sig (bild 4). Du kan också ligga med båda knän lika böjda. Ofta lindrar det bäst om man ligger med det dåliga benet överst.



Din kudde kan stötta din nacke

Du bör endast använda en kudde och den måste vara gjort av ett behagligt material, som inte är för varmt. Tjockleken är beroende på kroppsbyggnad och av vilken ställning du sover i. Det idealistiska är om nacken har samma form när du ligger som när du står rätt upp.

Om du ligger på sidan måste kudden fylla ut utrymmet mellan huvudet och madrassen så att nacken inte ligger snett. Det är alltså under huvudet och nacken – inte under skuldran – som kudden skall ligga (bild 5). Om du ligger på rygg måste kudden stötta under nacken. Allra bäst är de kuddar som är tjockare under nacken än under huvudet, eftersom de ger bättre stöd. Ligg inte på rygg med huvudet böjt framåt som i badkaret, i soffan när du tittar TV eller när du läser i sängen.



Försök att få returrätt eller bytesrätt vid köp av en madrass.

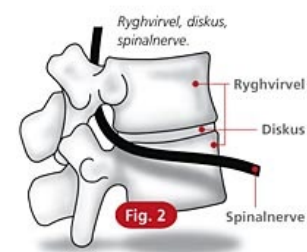
Din säng får inte vara för låg. Eventuellt kan du hissa upp den genom att sätta klossar under benen. Sängbotten bör vara hård, gärna lamellbotten eller en hård spånplatta med hål. Madrassen skall vara så hård att en normal rygg är rak när du ligger på sidan. Ju tyngre du är desto hårdare madrass och vice versa. Det bör alltid vara två individuella madrasser i en dubbelsäng.

Morgonsmärter

Var extra vaksam på morgonen

Smärtorna är ofta värre på morgonen och då bör du vara speciellt försiktig. Anledningen till den ökade smärtan är att vätskemängden i diskarna mellan kotorna ökar under nattens lopp. Då finns det mindre utrymme där spinalnerverna lämnar ryggen (figur 2) – nerverna har alltså lättare för att bli irriterade.

Man har normalt sett mindre rörlighet i en eller flera leder när man har nack- eller ryggsmärter. Om du har legat mer eller mindre orörlig under en hel natt blir stelheten ännu mer uttalad. Därför mår du oftast bättre när du kommit upp och rört dig en stund.



Upp från sängen och upp från en stol

Rulla ut ur sängen

Det bästa sättet att komma ur sängen är att rulla ut ur den. Först rullar du över på sidan, sedan skall benen ut över kanten (de får fungera som hävstång), därefter hivar du dig upp genom att flytta händerna längs madrassen tills du sitter upp (bild 6).

Vill du lägga dig gör du rörelserna i motsatt ordning. Lyft hela bröstkorgen, spänn mag- och sätesmusklerna. Det är bra att sträcka på sig och rulla fram och tillbaka innan du ställer dig upp.

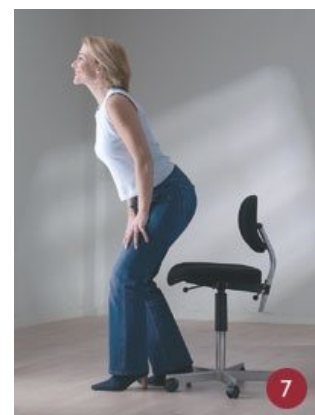


Använd armarna när du skall resa på dig

Från sittande ställning kommer du lättast upp och stå om du sätter det ena benet fram för det andra och lägger vikten på bakbenet. Placera händerna högt på låren och skjut upp dig med armarna (bild 7).

Om det finns armstöd kan du använda dem. Du får inte börja gå förrän du kan sträcka på dig helt.

När du skall in och ut ur bilen är det bäst att du vrider kroppen på sätet med benen ihop så mycket det går. På det sättet undviker du framåtböjning och vridning på samma gång; en ytterst farlig kombination! Om det finns en bärrem eller ett handtag i taket kan detta vara bra att använda.



Sitter du riktigt?

Det är inte bra för ryggen och nacken att sitta

Ändra ställning så ofta som möjligt och res på dig regelbundet. Du bör undvika mjuka, låga soffor och fåtöljer. På arbetet är det bäst med ett skrivbord som kan höjas och sänkas. Det är i allmänhet bättre att stå och jobba än att sitta. Hemma är det bättre att sitta på en köksstol eller matrumsstol, speciellt om den har ett bra stöd för ländryggen. Har stolen inget bra stöd kan man använda en liten ländkudde. Ryggen skall vara rak och ländryggen böjd (bild 8).

I sängen eller i badkaret är det särskilt fel att sitta med sträckta ben.

Arbetsstolen bör kunna vippas

Har du ett stillasittande arbete bör du ha en stabil stol, gärna en med fem ben och hjul till rätt underlag. Sitsen skall vara rörlig, glida säkert och i synnerhet den bör kunna ställas in något framåtlutande; 5–15°. Annars kan du eventuellt använda en kilformad kudde. Stolsitsen skall vara bredare än sätespartiet och framkanten får inte trycka mot låren. Höjden skall vara justerbar. Knän vinklas 90–100° om sitsen är vågrätt. Stolsitsen skall höjas 3–5 cm om det är en kilformad sits. Oftast är det en fördel om stolen kan rotera. Ryggstödet skall kunna ställas in. Nedersta delen av ryggen bör ha stöd. Ryggstöd är inte nödvändigt om stolsitsen är framåtlutande. Armstöd är oftast bara till besvär.



Som tidigare nämndes är ett skrivbord som kan höjas och sänkas verkligen att rekommendera. På det sättet kan du byta ställning när du känner för det.

Akta dig för bi- och trifokala glasögon

Det är mycket belastande för nacken om telefonen hålls mot örat med axeln, undvik detta. Använd om nödvändigt headset eller annan form för kommunikationsmedel som är handsfree. Bi- och trifokala glasögon (dubbelslipade glasögon) bör man undvika då de tvingar nacken till fram- och bakåtböjningar som ger obehag på sikt.

Arbetsbordet skall helst kunna tippas

Bordshöjden skall vara 3–5 cm över armbågshöjd som du mäter när du sitter med axlarna sänkta. Bordsskivan bör luta 35–45 grader vid läsning men bör vara vågrätt när du skriver. Du får inte sitta med benen i kors eller ha fötterna kring stolsbenen. Fötterna får gärna vila avslappnat på ett fast underlag; den ena foten före den andra.

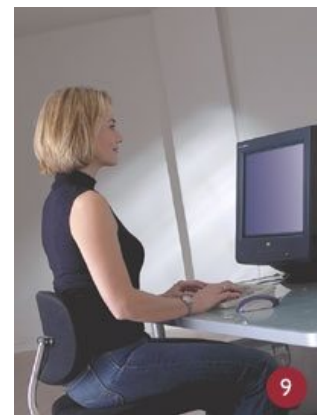
Den utrustning som du använder mest, till exempel telefon, dator och telefax, skall du placera så att det är lätt att nå. Tangentbordet till datorn skall vara vågrätt, så att du undviker att böja handleden bakåt eller att höja armarna. Långa människor kan eventuellt höja tangentbordet lite framtill så att det lutar lite bakåt. Använder du mus och numeriskt tangentbord kan musen med fördel användas med vänster hand; det ger en god balans. Skärmbilden är som bäst om det inte är för ljus i rummet. Det är därför ofördelaktigt att placera skärmen för nära ett fönster. Skärmens ovkant skall vara i ögonhöjd och avstånden skall vara minst 40 cm. Undvik reflexer från fönster och lampor. Om du ofta använder manuskriphållare bör den placeras framför dig i passande ögonhöjd med skärmen bredvid. Använder du sällan manuskriphållare, kan den placeras under skärmen eller omväxlande mellan höger och vänster bredvid skärmen.

Sitt framför skärmen

Placera stolen på sådant sätt att du sitter fram för skärmen och inte behöver vrida på dig (bild 9). Du bör alltid undvika att sitta för länge åt gången; utnyttja varje stund du kan till att gå en lite runda.

Använd musen så lite som möjligt

Musen bör ha en ergonomisk form, så att hela handen vilar på musen. Undvik att streta med dina fingrar; i verkligheten behöver du bara använda mycket få muskler! Tangentbordet har många så kallade kortkommandon som är mycket bra att lära sig, dessa är till stor användning vid textbehandling.



Förutom tangentbordet finns andra alternativ till en del av musens funktioner. Det finns till exempel en känslig beröringsplatta, där ditt fingers lätta tryck på plattan ersätter trycket på musknappen. Många med arm- eller skuldersmärter har haft nytta av att byta ut musen med en styrkula, en så kallad trackball.

Musen är lämplig till textbehandling, medan mycket grafiskt arbete kan utföras lättare med en tryckkänslig penna och vid många cd-rom spel är joystick att föredra. Skifta efter behov, och variera belastningen där det är möjligt.

Skärmen bör kunna justeras i höjd och ljusstyrka.

Inneklimat

Som vi alla vet har dåligt ventilerade rum en negativ inflytande på faktiskt allt, och rökiga rum är direkt ohälsosamma. Se därför till att ha god ventilation.

En rumstemperatur på cirka 20 grader är lagom för de flesta och det är viktigt att undvika för låg luftfuktighet eftersom många annars får problem med torra slemhinnor i ögon, näsa och mun.

Stress

Varje form för stress höjer risken för sjukdom. Detta gör sig också gällande vid belastning av muskler och leder vid datorn. Buller kan vara en möjlig orsak till stress, undvik eller minska det så mycket som möjligt. Placera speciellt bullriga föremål så långt bort som möjligt och försök minska det som minskas kan. Försök så mycket som möjligt undvika att jobba utan uppehåll i för långa perioder, som vid overtidsarbete.

Din fåtölj skall stötta hela ryggen

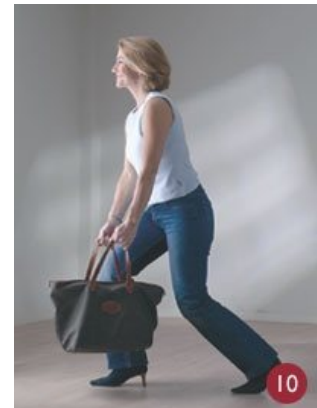
Fåtöljens säte skall vara ungefär 45 cm högt, luta ungefär 5 grader bakåt och får inte vara för djupt. Det bör vara en vinkel på 100 grader mellan stolens säte och rygg. Stolryggen skall stötta ländryggens svank men också ryggradens övriga kurva. Nackstödet skall placeras på sådant sätt att det ger stöd i neutral position.

En kudde bakom nacken, vars innehåll är fördelat så att det finns minst innehåll i mitten, ger bra stöd. Armstöden skall ge stöd för armarna så att du kan sitta med axlarna i en avslappnad position. Vissa fåtöljer kan vippa bakåt – det är bra, eftersom tyngdkraften skapar jämn belastning.

När du skall bära

Fördela bördan

När du skall bära eller lyfta skall du fördela bördan så att du har lika mycket vikt i bägge händerna (bild 10). Annars kan du bära bördan på magen, men då helst lågt och inte över naveln.



Akta dig i bilen

Det är inte bra att sitta med plånboken, snusdosan och dylikt i bakfickan då det skapar snedhet och inkorrekt belastning i ryggen. Detta gäller speciellt bilföraren. Ibland kan det vara bra att sitta på en kudde om bilsätet är för mjukt. Har du kraftiga smärtor kan det hjälpa att sitta på en kudde eller en hårt rullad handduk bakom svanken. Måste du köra långt är det viktigt med många pauser och att promenera en stund.

Vardagstips

På teater och biograf bör du röra på dig i pausen, och på längre flygresor är det periodvis bra att gå fram och tillbaka i gången på flyget.

Morgonbesöket i badrummet går ofta lättare om du sitter på en stol framför tvättstället. Att stå framåtböjd vid tvättstället är obehagligt på grund av smärtor.

Den rätta hållningen

Räta på ryggen och skjut fram bröstet

Det är mycket viktigt för hela kroppen att du har en god hållning (bild 11). Den får inte vara spänd. Kontrollera i en spegel om det är symmetri mellan höger och vänster sida av kroppen. Stå med lika mycket vikt på bägge benen och med samma belastning på framfot och häl. Knä och höfter skall ha en mindre böjning, bröstkorgen vara framskjuten och händerna hänga till sidorna. Du kan föreställa dig att du har en medalj på bröstet som du gärna vill visa fram. Skuldran skall hänga avslappnat och hela tiden skall toppen av huvudet hållas så högt som möjligt. Du kan öva på detta om du går med en bok på huvudet.



Undvik högklackade skor

Undvik högklackat. Skorna medför oftast att man får för mycket svank.

Räta på ryggen när du kan

Om du har smärtor går du ofta snett. Du måste rätta upp dig så snart som möjligt igen för att undvika snedbelastning av ryggen längre än vad som är högst nödvändigt.

Syn och hörsel kan ha betydelse

Om du har problem att se eller höra kan det också ha betydelse. Du kanske vänjer dig vid att hålla huvudet snett för att kunna höra och på detta sätt belastar du nacken.

Skifta position och rörelser

Det är alltid viktigt att du försöker variera dina rörelser och att du byter ställning (hur du står och sitter) ofta.

Ta många små pauser

Arbetar du med armarna över axelhöjd är det extra viktigt med många små pauser. Pauser med några få sekunders varaktighet räcker alltså inte för att göra muskler friska igen. Passa på att gå en runda då och då. Stå på något, pall eller stege, om du skall hänga upp tvätten, ordna gardiner eller liknande.

När du arbetar med armarna högt böjs nacken oftast bakåt. Om nacken har varit böjd bakåt en längre tid är det en god idé att periodvis ställa sig på alla fyra med huvudet hängande ner, om situationen tillåter det.

Om du böjer knäet, vrider det ut till sidan och lyfter upp foten, blir det lättare att få på strumpor och skor på morgonen (bild 12).

Var extra försiktig om du har ont

Undvik att lyfta, bära, knuffa något eller dra om du har smärtor i nacke eller skuldra.



När du böjer dig

Böj på knäna!

Om du skall böja dig måste du gå halvt ner på knä och sedan svanka ländryggen. Ibland kan det vara bra att sträcka det ena benet bakåt som motvikt när du skall böja dig framåt.

En rygsäck är ett bra alternativ som hjälpmedel, inte minst för skolbarnen. Axelremmarna skall vara breda, ha rejäl stoppning och kunna ställas in på längden.

En vagn till resväskan eller hjul under resväskan kan vara till stor hjälp.

Använd kroppens vikt när du skall knuffa eller dra

Om du skall knuffa på något bör båda handflatorna tryckas mot föremålet i axelhöjd, om det är möjligt. Armarna skall vara sträckta och det ena benet skall placeras lite framför det andra. Använd kroppens vikt.

Tunga möbler, som ofta flyttas, kan med fördel placeras på en filt, hjul eller dylikt.

Hus- och trädgårdsarbete

Undvik dammsugning och fönsterputsning så länge du har ont. Du bör helt undvika dammsugning så länge du har smärtor. Senare kan du eventuellt skaffa ett förlängningsrör till dammsugaren så att skaftet blir tillräckligt långt, om den inte redan har ett teleskopskaft. Idag finns dammsugare som har anatomiskt formade skaft. Undvik så mycket som möjligt att vrida kroppen, använd armarna istället. Fönsterputsning och sängbäddning är också riskabla moment. Lägg det ena knäet upp på sängen och böj lite på det andra när du skall bädda sängen. Sträck på bakdelen och stötta med den ena armen, medan du använder den andra.

Skall du arbeta stående vid ett bord eller diskbänk, är det en stor avlastning att luta låren mot kanten eftersom låren då tar över en del av belastningen.

Diskmaskinen och ugnen skall helst upp en bit från golvet. Använd en pall eller en stege om du har ett arbete som skall verkställas i eller över brösthöjd. De saker som används mest skall du placera så att de är lättast att nå.

Skifta ofta mellan olika former av trädgårdsarbete

Vid trädgårdsarbete är det viktigt att redskapen är lätta och har tillräckligt långa skaft. Byt ofta arm. Böj knäna istället för ländryggen när du gräver eller kör skottkärra. Lasset skall placeras längst fram i skottkärran. Skifta mellan olika former av arbete. Använd olika arbetsrörelser istället för fastlåsta arbetsställningar. Det är oftast en fördel att vila eventuellt knäna på en kudde eller på tidningar i en plastpåse. En tröja kring midjan kan förebygga att ryggen blir kall.

Håll igång med småpromenader

Undvik att gå långt när det gör ont. Småpromenader hjälper!

Det är bäst att gå med små steg när det gör ont. Undvik vridningar och sidoböjningar samt plötsliga rörelser. Du bör inte gå långt; flera små rundor kan däremot hjälpa mycket. Gå helst i promenadtempo. Det belastar ländryggen mer om du spankulerar.

På utställningar och liknande är det en god idé att sätta sig ner då och då. Mycket hög klack på skon bör du undvika. När du går i trappor bör du placera hela foten på trappsteget och inte bara framfoten. Fötterna skall vara i samma vinkel. Hälen skall nå jorden först och tårna skall lämna marken sist. Detta stimulerar också blodomloppet i benen.

Samlag och ländryggsmärtor

Samlag skadar sällan ländryggen

Samlag kan oftast genomföras utan förvärring av ryggsmärtor, om du själv känner att det är möjligt. Undvik för mycket framåtböjning och vridning. Det är minst risk om personen med dålig rygg ligger underst, gärna med en liten kudde under den nedre delen av ländryggen.

Hosta och nysa

Böj nacken bakåt när du skall hosta eller nysa

Det kan uppstå ett särskilt problem vid hosta eller nysa, då detta kan medföra våldsamma smärtor i ländryggen eller benen. Trycket i bukhålan ökar och påverkar också ländryggen. Det betyder alltså att rökare drabbas eftersom de hostar oftare. Så lite som fem cigaretter om dagen nersätter blodtillförseln till kotorna. Detta betyder att de mellanliggande skivorna (diskarna) slits fortare.

Du kan undvika eller minska smärtan vid host- eller nysattack avsevärt om du ställer dig lätt framåtböjd med ländryggen mot en dörr eller vägg. Stå med benen lätt isär och lätt böjda och tryck ländryggen hårt mot dörren (bild 13). Pressa eventuellt händerna mot länden.

Om det inte finns en dörr eller en vägg i närheten kan du böja ditt knä lite grann och böja ryggen lite framåt (bild 14). Några får lindring genom att lägga sig på magen över en stol eller liknande. Går smärtan ner i det ena benet kan det hjälpa att böja knä och höft. I sängen kan du sträcka benen upp mot bröstkorgen.

En lätt och mycket effektiv hjälp kan uppnås om du böjer nacken bakåt när du skall hosta eller nysa (bild 15). Genom att sätta spetsen av tungan mot tänderna i gommen kan du under tiden undertrycka en nysning.



När du är på toaletten och pressar med buken kan det också framkalla smärta. Lindring kan få på samma sätt som innan – framåtböjning av ryggen och bakåtböjning av nacken.

Vid host- och nysattack kan du minska smärtan om du pressar ländryggen mot en dörr. Du kan också minska smärtan vid hosta om du böjer på knäen och böjer dig framåt. Genom att böja nacken bakåt får du en effektiv hjälp när du nyser eller hostar.

En välfungerande mage

Regelbundna toalettbesök

Det är mycket viktigt att din mage fungerar regelbundet. En hård mage kan medföra risk om du har buktryck, och en överfylld tarm kan orsaka smärta i ländryggen. Risk för att magen skall gå i stå är speciellt stor om du har varit tvungen att ta smärtstillande tabletter. En effektiv metod är att dricka stora mängder vatten. Undvik vattendrivande drycker som kaffe, te, Coca cola och öl. Se till att du får lagom med motion och rejäl kost med stor fiber innehåll: Potatis, grönsaker, frukt (speciellt katrinplommon), grovt bröd och gryn. Det är en fördel att ha toalettbesök på regelbundna tider – helst efter en måltid, till exempel frukosten. Ta tid på dig! Laxeringsmedel bör du undvika.

Motion behövs!

Simning är bra!

Ett mycket bra sätt att motionera ryggen på är att simma. Det ideala sättet att simma är att ofta byta simsätt. Ryggsimning är speciellt fördelaktigt. Undvik hopp och att simma under vattnet så länge du har ont och var noga med att vattnet är djupt nog när du hoppar i med huvudet före, det vill säga minst 1,80 m!

Vid bröstsim är det mycket viktigt att pusta ut under vattnet – annars böjer du nacken bakåt hela tiden. Om du inte har lärt dig hur man simmar på rätt sätt, kan du som nödlösning byta mellan att vrida huvudet till vänster och höger vid varje simtag.

Rätt inställning på cykeln

Det är båda sunt och underbart att cykla. Men cykeln skall vara riktigt inställt annars kan du lätt överbelasta leder och muskler. Här får du några tips:

Cykelramen skall vara så hög som längden på ditt steg minus 2,5 cm. Många är benägna att välja en cykel som är för hög. Sadeln skall vara inställd så högt att hälen (rakt ben och foten böjd helt upp) precis kan nå pedalen när den är helt i botten. Kom ihåg att sitta rakt på cykeln när du provar! De flesta sadlar kan ställas in fram och tillbaka. Sätter du armbågen mot den främste delen på din sadel borde du, med underarmen som mått, precis kunna nå styret med spetsen av långfingret. Då passar avståndet.

Styret får inte sitta för lågt, för då tvingas nacken för mycket bakåt. Du skall alltså inte sitta böjd framåt som en tävlingscyklist. De är tränade för det, men det är inte vi vanliga motionscyklisterna. Luta dig lite framåt så att du stödjer båda dina händer på styret. Puta en aning med stjärten; då böjs höfterna framåt och ländryggen kan behålla sin naturliga svank.

Är cykeln korrekt inställd får du största möjliga upplevelse av den. Detta gäller också för människor med artros i höfter eller knä samt många med ryggproblem. Men kom ihåg att göra allt steg för steg och aldrig köra i för hög växel – det belastar för mycket.

Gå!

Det är sunt, ja faktiskt helt outhärligt, att gå. Vi är gjorda för det!

Spring på mjukt underlag

Ridning, skidsport och löpträning är också utmärkta för ryggen. Spring helst på mjukt underlag och se till att du har riktiga löpskor med bra svikt. Du kan få speciella, stötabsorberande sulor. Spring inte med för stora steg.

Välj en sportaktivitet som passar till din fysik och ditt psyke.

En god kondition förebygger

Vid samtliga former av sportaktiviteter är det mycket viktigt att värma upp innan och sträcka ut (stretcha) efteråt. Motion hjälper också vid övervikt. Om du väger för mycket blir ryggen extra belastad. Du kan till en viss grad förebygga urkalkning av skelettet med motion. En god kondition minskar givetvis risken för ryggsjukdomar och sjukdomar i allmänhet.

Is och värme

Is lindrar akuta skador

Isbehandling av smärta i leder och muskler är ofta effektiv vid akut smärta som plötslig uppstår. Detta gäller vid akuta smärtor i såväl nacke som rygg. Is får inte användas på barn eller svaga, äldre människor. Dessa har nämligen nedsatt reglering av kroppstemperaturen. Kylbehandling bör heller inte användas vid pågående hjärtsjukdom eller vid sjukdom i kretsloppet, på områden med nedsatt känsel i huden eller där man haft förfrysningar.

Is hjälper musklerna att slappna av

Is har en smärtlindrande effekt, är muskelavslappnande och minskar lokala svullnader. Avkylningen nedsätter funktionen i de nervändor som registrerar smärta. Samtidig nedsätts den hastighet med vilken impulserna passerar genom nerverna. Därmed uppnås en smärtstillande effekt.

Is hjälper på svullnader

Vid behandling med is sker först en sammandragning av blodkärlen i hud och muskler. Därefter kommer perioder med utvidgning av blodkärlen. Detta medför större blodtillförsel till speciellt musklerna som reagerar med att slappna av. Slaggprodukterna i området, som kan orsaka irritation, blir snabbt bortförda och därmed minskar lokala svullnader.

Oftast förvärrar värmebehandling

Värme har den motsatta effekten mot is och förvärrar symptomen. Äldre och gamla människor med kroniska smärtor kan dock ibland få en vis lindring med värme (till exempel med vetekudde, värmedyna på låg värme eller liknande), men högst 15 minuter åt gången.

En kvart med is och en timme med vila

Isen skall läggas utanpå 1–2 lager av kläder eller viras in i en kökshandduk om den skall användas på naken hud. Som huvudregel gäller att du först startar med 5 minuter med is och en timmes paus. Om det inte ger någon form av obehag ökar du tiden; först till 10 minuter, sedan till 15 minuter. Maxtid för behandling med is är 30 minuter. Kom ihåg att alltid ha en timme mellan varje behandling med is. Is får inte användas längre tid än det rekommenderas, då det kan förvärra vissa symptom. I sällsynta fall kan isen medföra obehag utöver kylan. Behandlingen måste då stoppas helt. Normalt sett skall isen först kännas kall och därefter brinnande.

Allt som är kallt kan användas

I princip kan allt som är kallt användas, om det har en brukbar form. Till nacke och axlar kan du använda en påse med frysta ärtor eller en vattentät påse fylld med en kall, våt trasa eller krossad is. Du kan också köpa en påse med gel som används till sportsskador. Dessa kan köpas på de flesta kiropraktiska kliniker. Alla dessa förslag på ispåsar har den fördel att de kan formas efter den del av kroppen som de skall läggas på, även när påsens innehåll är fryst.

Is kan lindra men kurerar sällan

Kom ihåg att även om isen hjälper betyder det inte att en diagnos är ställd eller att du kan bli botad på det sättet. I de flesta fall finns det en onormal och nedsatt rörlighet i den led/leder som är involverade. Den normala funktionen skall då återställas genom kiropraktisk behandling, annars håller inte lindringen på sikt.

Se upp för drag

Drag och generell avkylning är farligt för en dålig nacke. Akta dig speciellt i bilen. Använd klimatanläggningen och inte fönstren. Speciellt farligt kan det bli om du svettas, till exempel när du motionerar. Se till att avkyla dig långsamt och byt till torra kläder. Använd eventuellt halsduk eller polotröja.

Det går bra att använda värmefilt eller värmedyna om natten om du släcker den innan du går i säng. Se till att dynan täcker nacken.

Humöret

Håll humöret uppe

Hur du mår har en stor betydelse. Din psykiska hälsa avspeglar sig i den fysiska hälsan – och vice versa! Om du har ont går det ofta ut över humöret, du spänner dig och det förvärrar smärtorna! Därför är det viktigt att vara positiv och uppskatta framsteg, små som stora, då blir du frisk snabbare. Negativitet skapar negativitet, vilket skapar sjukdom!