# **Diskusprolaps**

# Fakta

# Diskusprolaps i lænden er meget almindeligt

# Symptomerne er smerter i lænden, måske også smerter, føleforstyrrelse og/eller nedsat kraft i et ben.

# De fleste får god hjælp ved smertelindrende behandling og aflastning af lænden

# Nogle få kan have brug for en operation (max. 2-8%)

# Kontakt læge hvis

# Du skal kontakte lægen med det samme hvis du får meget nedsat kraft/styrke i benet, snurren i benetm får svært ved at gå, eller har problemer med vandladning.

# Hvad er en diskusprolaps i lænden?

# Rygsøjlen består af 7 nakkehvirvler (cervical columna), 12 brysthvirvler (thoracal columna), 5 lændehvirvler (lumbal columna), 5 korsbenshvirvler (sakral columna) som er vokset sammen til korsbenet (os sacrum) samt halebenet (coccygeal columnal).

# De enkelte ryghvirvler er adskilt fra hinanden af en bruskskive også kaldet diskus. Diskus ydre består af bindevæv (annulus fibrosus). Det indre af diskus er en blød tyktflydende vandholdig væske (nucleus pulposus).

# Diskus´s funktion er at dæmpe tryk og belastning af rygsøjlen og virke som stødpuder. Diskus gør, at ryggen er smidig og bøjelig. Uden diski ville ryggen være stiv. Bevægeligheden af rygsøjlen er størst i halsen og lænden. Brystryggen er begrænset bevægelig hos børn og stort set stiv hos voksne. Stivheden skyldes, at ribbenene med alderen forkalker og bliver til knogler, som ikke kan bevæges i forhold til hinanden.

# Rygsøjlen bliver dagligt belastet. Belastningen skyldes især kroppens vægt samt løft af genstande. Dette fører til, at diski bliver slidte og kan få sprækker. Sprækkerne opstår især i lænden, som er udsat for den største belastning. Igennem disse sprækker kan den indre bløde, tyktflydende og vandholdige væske komme ud. Dette kaldes en diskusprolaps.

# Hvis det bløde væv bliver trykket ud mod rygmarvskanalen, kan det give tryk på en nerverod og/eller på rygmarven. Tryk på en nerverod forekommer, når diskusprolapsen er ude til siden. Dette giver typisk lokale smerter i nakken og smerter, føleforstyrrelser og kraftnedsættelse i en skulder/arm.

# En stor diskusprolaps som trykker på rygmarven kan give vanskeligheder med at gå som følge af nedsat kraft i benene. En stor diskusprolaps kan også påvirke kontrollen af vandladning (yderst sjældent).

# Hvad er symptomerne på diskusprolaps?

### En diskusprolaps i lænden opstår ofte i forbindelse med et tungt løft eller en pludselige uhensigtsmæssig bevægelse i lænden.

### Man vil typisk få smerter i lænden og udstrålende smerte til et ben, sjældnere i begge ben.

### Smerterne lindres normalt, når trykket på nerveroden bliver gjort mindre, fx ved at man ligger ned.

### Foroverbøjning og sidebøjning mod den side, hvor man har bensmerter, gør derimod ofte smerterne større.

### Ud over smerter kan man have ændret følesans i et område på benet.

### Man kan få nedsat kraft i benet, og sjældent kan man ikke kan stå på tæer eller hæle.

### Man, kan også få forstyrrelse af vandladning, hvis man får det, skal man kontakte læge.

# Hvilke symptomer skal du være særlig opmærksom på?

### Udtalt kraftnedsættelse i benet, oftest således at man ikke kan stå på hæl eller tæer

### Kraftnedsættelse i begge ben

### Manglende eller nedsat kontrol af vandladning, afføring og/eller seksuel funktion

### Disse symptomer kræver omgående kontakt til læge.

# Hvorfor giver en diskusprolaps gener fra benet?

# Nerverødderne fra rygmarven kommer ud på begge sider imellem ryghvirvlerne. I halsen er der 8 par nerverødder, i brystet er der 12 par nerverødder i lænden er der 5 par nerverødder og i korsbenet er der 5 par nerverødder.

# Diskusprolapser som trykker på en enkelt nerverod er hyppigst. Der er oftest tale om tryk på den 5. nerverod i lænden eller den 1. nerverod i korsbenet. Nerverødderne i lænden og korsbenet går ned i benene. Tryk på en af disse nerverødder giver derfor smerter, føleforstyrrelse og nedsat kraft i foden.

# Smerte fra en af lændens nerverødder kaldes også iskias.

# Rygmarven strækker sig ned til diskus mellem den 1. og 2. lændehvirvel. Nedenfor denne afgår alle nerverødder til lænden og korsbenet. Det er årsagen til, at en stor diskusprolaps i lænden kan trykke på mange nerverødder samtidig (cauda equina).

# Det giver symptomer i begge ben med smerter, føleforstyrrelser, kraftnedsættelse og sjældent forstyrrelse af vandladning.

# Hvordan stilles diagnosen?

# Lægen undersøger lænderyggen samt følesans, muskelkraft og reflekser i benene. Supplerende MR-skanning af lænderyggen kan bekræfte diagnosen.

# Hvorfor får man diskusprolaps?

### Diskusprolaps i lænden er almindeligt, men som regel sker det hos de 20-40-årige.

### Alle kan få diskusprolaps i lænden. Nedenstående forhold øger risikoen for diskusprolaps i lænden:

### Medfødte forandringer i rygsøjlen

### Alder, over 20 års-alderen men vil mange (over 60%) får en diskusprolaps med alderen, da det er udtryk for slitage i ryggen.

### Rygning øgr risikoen for en diskusprolaps med en fakto 10.

# Hvordan behandler med diskusprolaps i lænden?

### De fleste som får diskusprolaps i lænden, får det bedre af sig selv.

### Generne kan komme og gå, men hos mange er der symptomer i en kortere periode.

### Mange klarer sig godt med smertestillende håndkøbsmedicin og aflastning af lænden i de første uger, hvor smerterne er størst.

### Kiropraktorer behandler også patienter i den akutte fase og skal orientere din læge om forløbet undervejs.

### Når symptomerne har givet sig, kan man forsigtigt begynde med at træne ryggens muskler vejledt af kiropraktor, fysioterapeut eller egen læge. Det er muligt at få tilskud til både kiropraktor og fysioterapeut.

### På arbejdet bør man undgå meget ensartet og tung belastning af ryggen.

### Hvis smerten er intens og fortsætter i længere tid, eller man får betydeligt nedsat kraft eller påvirket kontrol af vandladning, afføring og/eller seksualfunktion, vil lægen ofte anbefale operation. Omkring 2-8% af alle med akut diskusprolaps i lænden bliver opereret.

# Hvordan udvikler sygdommen sig?

### De fleste som får diskusprolaps i lænden, har tidligere haft smerter i den nederste del af ryggen.

### Mange vil også have fortsatte gener fra tid til anden, efter at smerteperioden er overstået.

### De fleste som var i arbejde, da de blev syge, kommer tilbage i tidligere arbejde. Hvis man har særligt tungt og rygbelastende arbejde og hyppige rygproblemer, i forbindelse med arbejdet, kan man overveje skifte til job som har mindre ensformig belastning af ryggen.

### Efter en operation gælder de samme retningslinjer vedrørende arbejde og belastninger som ellers. Også her drejer det sig om at holde sig i aktivitet, samt generelt at styrke musklerne i ryggen for at forebygge en ny prolaps.

# **Hvor hyppig er diskusprolaps i lænden?**

### Rygsmerter forekommer hos 85 % af befolkningen. Langt de fleste har lænderygsmerter.

### Hos de allerfleste er operation ikke nødvendigt, og omkring 90 % behandles med smertelindrende medicin og nedsat belastning af lænderyggen. Dette kaldes også konservativ behandling

### Ca. 2-8% af dem der får for diskusprolaps i lænden, får en operation som en del af behandlingen.

### Hos patienter med lave rygsmerter findes der en overhyppighed af forandringer i lændehvirvlernes knoglemarv. Disse forandringer, som erkendes på MR skanning, kaldes Modic-forandringer. Der er ikke enighed om årsagen til Modic forandringerne,

### Modic-forandringer er ikke farlige og er udtryk for slitage i ryggen og behandlingen er træning af ryggen. Modic-forandrimnger behandles ikke mere med antibiotika.

# Medicin

### Hos nogle kan der være behov for smertestillende medicin i den akutte fase og i perioder med mange smerter.

### Smertestillende medicin bør indtages i en meget kort periode, da det har effekt på smerter efter længere tid.

### I første omgang vil man forsøge paracetamol og eventuelt NSAID (ipren, ibruprofen), der udover den smertestillende virkning kan dæmpende den irritation (inflammation) i knogler, muskler og led, der også kan være.

### Ved meget stærke smerter kan det nogle gange være nødvendigt med medicin, der minder om morfin. På grund af risikoen for afhængighed er det vigtigt at udvise stor forsigtighed med medicin, som kan være vanedannende.

# Træning

### Træning kan du udføre på egen hånd. Men for mange vil det være nyttigt at gøre dette sammen med andre. Træningen vil ofte medføre smerter og ubehag, og det er lettere at holde motivationen oppe, når du er i en gruppe.

### Initialt er det en god ide at få et rygøvelsesprogram fra en fysioterapeut med øvelser du selv kan udføre.

### "Rygskoler" (fx GLAD træning) er et koncept med træning og undervisning, som gennemføres nogle steder. Dette kan være effektivt for nogle, men ser ikke ud til at være mere effektivt end andre former for træning.

### Hvis du har flere akutte episoder med lave rygsmerter, kan du forebygge nye episoder ved at træne regelmæssigt, når du er rask.

# Kiropraktor og fysioterapeut

# Kiropraktor eller fysioterapeut anden manuel behandling kan være nyttig i nogle akutte situationer. Men behandlingen bør være kortvarig. Hvis du ikke får det væsentligt bedre efter 4-5 behandlinger hos kiropraktoren, bør du normalt ikke fortsætte. Ved kroniske gener er behandling hos kiropraktor ikke så gavnligt.

# Det, som alle behandlere synes at være enig om, er at den træning og aktivitet man selv udfører, er det vigtigste element i alle former for behandling af patienter med kroniske smerter i ryggen. Behandlerne er også enige om, at varme pakninger og almindelig massage ikke har nogen effekt.

# DER ER IKKE EN BESTEMT TRÆNING DER HJÆLPER ALLE RYGSMERTER, PRØV DIG FREM HVAD DER VIRKER BEDST FOR DIG.

# Du kan ikke forvente at dine smerter forsvinder helt, men de vil bedres med den træning du kan lide og synes fungerer bedst for din ryg.

# Hvor hyppig er lændesmerter, lave rygsmerter?

### Denne type rygsmerter er meget almindelige. Man regner med, at min. 70-90 % af befolkningen vil få smerter i ryggen en eller flere gange i løbet af livet. Rygsmerter er årsag til ca. 15 % af alle langtidssygemeldinger og ca. 10 % af alle førtidspensioner.

### Ser man på røgten undersøgelser har 90% af alle mennesker slidgigt i ryggen, når de er 25 år og 98% når de er 40 år.

### Så rygsmerter er meget normalt og blot en almindelig del af det at være menneske og blive ældre.

# Links:

### [www.sundhed](http://www.sundhed).dk - patienthåndbogen

### [www.sportsnetdoc.dk](http://www.sportsnetdoc.dk) . voksenskader – rygsmerter

### Injurymap (App)

### Podcast P1 ”Sygt nok” foråret 2022 3 programmer omkring ”ryggen”.

# **Reumatologi og Sportsmedicin – My Sports Medicine, v. Lillan Tobin, Ph.D. Speciallæge i reumatologi, Peter Bangsvej 7 A, 2000 Frederiksberg, tlf. 42 43 06 10 www.sports-skader**