



NORSK REVMATIKERFORBUND

A young woman with long, straight blonde hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a dark purple quilted jacket with a high collar and a zipper. The jacket has a small white logo on the left chest that reads 'THE NORTH FACE'. Her arms are crossed over her chest. The background is a dark, textured wall, possibly made of horizontal wooden planks or slats. The lighting is soft and even, highlighting her features.

**Lev godt med  
korsryggsmarter**

**LINN  
THERESE  
ØSTHASSEL**

**Alder** 23

**Bosted**  
Kristiansand

**Diagnose**  
Korsrygg-  
smerter



# Balansekunst

Noen ganger klarer ikke Linn Therese Østhassel å komme seg lenger enn til postkassen, men de fleste dagene går det heldigvis litt bedre.

Jeg er veldig svai i ryggen og går alltid med spenninger som gjør smertene enda verre, så den svaien er nok min største utfordring, sier Linn Therese Østhassel.

Allerede som tiåring fikk hun påvist artritt, og et par år senere kom diagnosen barneleddgikt. Så fikk hun Bekhterevs i slutten av tenårene. Alt dette førte til at Linn Therese var plaget av smerter og redusert bevegelighet gjennom hele ungdomstiden.

Nå er hun 23 år og lever med konstante smerter i korsryggen. Innimellom setter de henne helt ut av spill.

– Det føles som om kroppen jobber mot meg hele tiden og straffer meg hvis jeg ikke roer nok ned. Men samtidig klarer jeg ikke å bli kvitt spenningene i ryggen selv om jeg forsøker å slappe av, forklarer hun.

**Gjennomførte utdanning.** Til tross for plagene har Linn Therese klart å fullføre utdanningen som barnehagelærer. Hun begynte også i full jobb i barnehage, men etter et par måneder var det stopp.

– Kroppen sa i fra om at jeg hadde strukket strikken for langt, og så fikk jeg prolaps på toppen av det hele.

Linn Therese har hatt flere ryggprolaps på de siste årene. Nå er hun sykemeldt og tror at det går mot delvis uførhet.

– Det er godt å snakke med andre i lignende situasjon, da føler jeg meg mindre alene.

**Jeg vil være som andre.** – Det er en vanskelig situasjon, for det eneste jeg ønsker er å være frisk og i full jobb. Men hver gang jeg blir litt for aktiv, så blir jeg straffet med mer smerter.

Hun synes også det er sårt å oppleve at hun blir satt på sidelinjen i en alder der jevnaldrende er i ferd med å etablere et vanlig voksenliv.

– Det vondeste med hele greia er at jeg ikke kan være den personen jeg aller helst vil være, og at hverdagen er så preget av smerter. Det går også ut over samboeren min, forteller hun.

**Dette hjelper.** For at hverdagen likevel skal bli så smertefri som mulig, tar Linn Therese smertestillende medikamenter. Hun forsøker å roe ned og ta nok pauser gjennom dagen, og hun benytter seg også av et treningsopplegg hun har hentet på revmatikerforbundets nettsider.

– Jeg trener helst hjemme, og merker at øvelsene hjelper. Hvis jeg sluntrer unna så blir ryggen stivere.

Samtidig må hun være oppmerksom på treningsmengden totalt sett. Dersom hun er for aktiv, opplever hun at smertene tiltar.

– Derfor handler det mye om å finne den rette balansen mellom aktivitet og hvile.

**Anbefaler BURG.** Når hun mestrer den balansekunsten, samt bader en del i varmtvannsbasseng og tar smertestillende, er hverdagen noenlunde grei.

Også støtten fra dem rundt er viktig.

– Jeg er heldig som har familie som forstår meg, men jeg har også fått mye støtte gjennom BURG. Jeg vil virkelig anbefale andre unge revmatikere å benytte seg av tilbudene deres.

BURG er revmatikerforbundets barne- og ungdomsavdeling.

– Der har jeg funnet et trygt fellesskap og fått god kontakt med andre som har lignende plager. Det hjelper å dele erfaring med andre som faktisk forstår hvilke utfordringer jeg har, og det er godt å kjenne at en ikke er alene om å ha det slik, sier hun.

**«Det handler mye om å finne den rette balansen mellom aktivitet og hvile»**

– LINN THERESE ØSTHASSEL

# Trening som medisin

Birger Danielsen bruker et kvarter om dagen på øvelser for korsryggen. Det gjør at han klarer å holde smertene noenlunde i sjakk.

Jeg merker godt hvis jeg slurver med øvelsene, så den egeninnsatsen er helt avgjørende for at jeg skal ha en god hverdag, sier Birger Danielsen.

I slutten av 40-års alderen fikk trønderen diagnosen revmatoid artritt (RA). Noen år senere kom smertene i korsryggen. Først som snikende murring, og deretter ble det mer og mer vondt.

– Det er nærliggende å tro at korsryggsmerterene har en sammenheng med diagnosen, men det vet jeg faktisk ikke. Jeg har fylt 70 år nå, så alderen spiller kanskje en rolle, men jeg lever i alle fall med konstant ubehag i korsryggen.

**Viktig egeninnsats.** Han har tidligere fått biologiske medisiner for RA, men er akkurat nå i en ny utredningsfase for behandling av sykdommen. Korsryggsmerterene opplever han at kommer og går uavhengig av RA-behandlingen.

– Det er helt tydelig at smertene i korsryggen henger tett sammen med hva jeg selv gjør, og det er jeg veldig bevisst på.

Den bevisstheten har også vært avgjørende for at han fortsatt kan være i delvis jobb, tror han, selv om han har passert pensjonsalder.

– Jeg er elektroingeniør og holder fortsatt kurs gjennom firmaet mitt. Det var en periode rett etter at jeg fikk RA at jeg var ute av arbeidslivet, men så fikk jeg tilpasset medisin for dette og

har samtidig jobbet målrettet med øvelser for ryggen, og det har vært redningen.

**Tilpassede øvelser.** Øvelsene for korsryggen har han fått av en manuellterapeut. Nå er han så dreven i disse at han stort sett klarer seg uten behandling, og kan gjøre øvelsene hjemme.

– Programmet er spesialtilpasset til meg og består av enkle styrkeøvelser og flere tøyøvelser som øker mobiliteten. Jeg gjør dem nesten daglig, men det tar bare drøyt 15 minutter og har blitt en nødvendig vane.

Birger trener også styrke i treningsstudio tre ganger i uka, og da inkluderer han øvelsene fra manuellterapeuten. I tillegg går han mye på tur, gjerne en times tid hver dag.

– Såpass mye fysiske aktivitet gjør at jeg har en god hverdag. Selv om jeg ikke er smertefri, har jeg det mye bedre når jeg får beveget meg nok.

**Trosser smertene.** Det verste for ryggen er stillesitting, erfarer han.

– Hvis jeg har sittet stille lenge så gjør det ekstra vondt, og da tar det også tid før jeg klarer å rette meg opp igjen. Jeg blir gående krokboyd og får liksom ikke med meg beina og subber dem etter meg en stund.

Men det er på mange måter verdt det.

– Jeg forsøker å ikke la smertene hindre meg i å gjøre ting som jeg ønsker, som for eksempel å reise eller å se en forestilling. Da tar jeg heller ekstra smertestillende og trosser smertene litt.

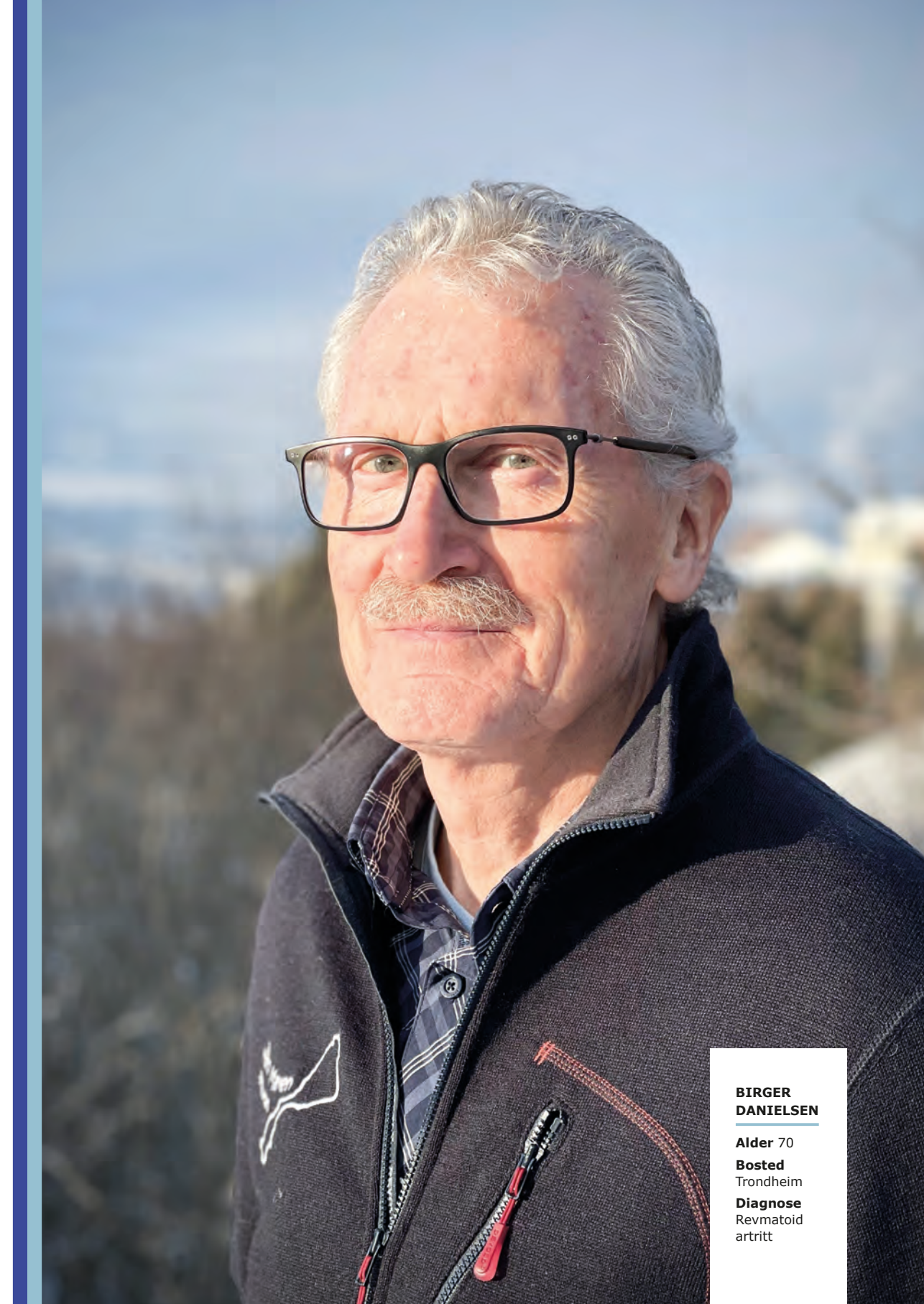
Men for å våge det, er det viktig med trygghet, mener han.

– For min del har jeg fått den tryggheten gjennom behandling hos manuellterapeut. Nå vet jeg hva kroppen tåler, og hva jeg selv kan gjøre for at smertene skal være så milde som mulig.

**«Hvis jeg har sittet stille lenge tar det tid før jeg klarer å rette meg opp igjen»**

– BIRGER DANIELSEN

– Det tar lang tid å få rettet opp ryggen når jeg har sittet stille for lenge.



**BIRGER  
DANIELSEN**

**Alder** 70

**Bosted**  
Trondheim

**Diagnose**  
Revmatoid  
artritt



**Synnøve Kvalheim**  
overlege PhD ved avdeling for  
fysiskmedisin og rehabilitering

# Vanlig, men sjelden farlig

Det er så normalt med korsryggsmerter at nesten alle har det innimellom.

omtrent 80 prosent av oss har vondt i korsryggen i løpet av livet, og til enhver tid er det 15–20 prosent av den generelle befolkningen som oppgir at de har ryggplager.

– Hos de fleste så finner en ingen konkret årsak til plagene, og det går som regel over etter en tid. En del opplever likevel at smertene kommer tilbake, sier Synnøve Kvalheim, overlege PhD ved avdeling for fysiskmedisin og rehabilitering ved Oslo universitetssykehus.

Rygglidelser er den aller vanligste årsaken til lengre sykefravær, og dessverre er det ikke alltid en enkel årsak eller løsning på problemet. Men for å kunne gi best mulig hjelp, deles korsryggsmerter inn ulike kategorier.

**Spesifikke korsryggsmerter, under 1 prosent:** I denne gruppen havner typiske ryggplager som kan årsaksforklares. Blant annet ankyloserende spondylitt, infeksjoner og svulster.

**Nerverotaffeksjon (5–10 prosent):** I denne gruppen havner de som har påvirkning

av nerverøtter. Prolaps eller tranghet i nervekanalene i ryggen kan gi smerter, kraftsvikt og nummenhet i benet. Nerverotssmerter i benet kalles ofte isjas.

**Uspesifikke korsryggsmerter (80–90 prosent):** I de aller fleste tilfeller vet en ikke årsaken til lumbago, som betyr smerter i korsryggen. Det kan for eksempel være muskulært. Akutt lumbago kalles av mange «kink» eller «hekseskudd».

**Hva nå?** Der smertene ikke skyldes en spesifikk skade eller diagnose, handler det langt på vei om å utfarliggjøre plagene og se på dem som en del av livet.

I noen tilfeller er det nødvendig med røntgen eller MR for å komme nærmere en årsak, men bildediagnostikk kan sjelden med sikkerhet fastslå årsaken til plagene, forklarer overlegen.

– En vil se skiveforandringer på bildene hos 37 prosent av 20-åringene og 80 prosent av 50-åringene, men det betyr ikke at alle disse har vondt i ryggen. Hos andre kan smertene være der selv om ikke bildene avdekker noe som helst.

Hos noen med langvarige og økende smerter kan det være nødvendig med en full ryggundersøkelse.

– Vi må huske at ryggplager svært sjelden er farlig, bare vondt.

**Unngå bevegelsesfrykt.** Når smertene først har satt seg, blir mange engstelige for at de skal bli enda verre. Men Kvalheim advarer mot å bli for forsiktig i bevegelsesmønsteret.

– Noen blir ekstra forsiktige og tør så vidt bøye seg ned for å knyte skolissen. Men en må utfordre seg selv litt. Ryggen har det best ved å være i aktivitet, og de aller fleste vil oppleve at det er gunstig å bruke ryggen så normalt som mulig.

Mye ensartet stillesitting og lite fysisk aktivitet kan også være ugunstig ved korsryggsmerter. Mye kan løses ved å øke det fysiske aktivitetsnivået i hverdagen. Det lønner seg med litt aktivitet og gjerne en tur i skog og mark.

**Psykososiale faktorer innvirker.** Det er ofte slik at ryggen forteller oss hvordan vi har det. Mistrives du på jobb, sliter du i forholdet eller er hverdagen preget av mye stress, kan det forverre korsryggplager og også andre smerter i muskel- og skjelettapparatet.

– Da kan det bli en negativ spiral hvor mistrivsel og smerter i ryggen forsterkes av hverandre, og da har en mye å vinne på å gjøre noen justeringer her.

# GODE RÅD OG TIPS

Slik lever du best mulig selv om du plages av vond korsrygg

## FYSISK AKTIVITET

Vær fysisk aktiv og i normalt god bevegelse. Turer i skog og mark med gode joggesko eller tursko er ofte gunstig for dem med korsryggsmarter.

Ryggen er sterk og skapt for å være i bevegelse og plagene blir sjelden verre ved normal aktivitet, inaktivitet er normalt mye verre. Finn gjerne hyggelige aktiviteter som kan «lure» kroppen til å dra fokus vekk fra smerten.

Samtidig vil trening frigjøre endorfiner i kroppen. Dette bremser aktiviteten i nervecellene som leder til smerte, og dermed kan trening føre til redusert opplevelse av smerte.

Fysisk aktivitet er forøvrig gunstig for den generelle helsen og virker forebyggende på overvekt og en rekke livsstilssykdommer.

## MEDIKAMENTER

Ved uspesifikke korsryggsmarter kan vanlig smertestillende som Paracet og Ibux tas ved behov og dersom du selv opplever at det gir lindring.

## KOSTHOLD

Ingen konkrete kostholdsråd for denne pasientgruppen. Velg gjerne middelhavskost bestående av fiberrik kost, som frukt og grønnsaker, grove kornsorter, usaltede nøtter, belgfrukter, frø og umettede fett fra for eksempel olivenolje og nøtter. Fet fisk er en god kilde til omega-3.

## SØVN

God søvn er gunstig for den fysiske og psykiske helsen og for å håndtere smerte bedre.

Søvnproblemer kan langt på vei forebygges ved gode søvnrutiner.

Legg deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag, og unngå å sove på dagtid. En naturlig døgnrytme påvirkes av dagslys, utnytt dagslyset tidlig om morgenen, innen to timer etter at du har stått opp. Sørg for regelmessig mosjon slik at du blir naturlig trøtt til kvelden, men unngå kraftig anstrengelse de siste par timene før leggetid. Unngå sterkt skjermlys sent på kvelden. Ikke legg deg sulten, men ikke spis for tunge måltider for sent. Soverommet bør være svalt, godt utluftet og mørkt.

## MENTAL HELSE

Kjenner du deg alene eller er det tungt å forsone seg med sykdommen? Fem enkle råd kan hjelpe:

1. Knytt og vedlikehold bånd til familie, venner eller andre nære. Snakk med dem.
2. Vær i fysisk aktivitet.
3. Vær oppmerksom på omgivelsene og bruk sansene dine.
4. Fortsett å lære, ny kunnskap kan gi glede, bedre selvtillit og en følelse av håp.
5. Gjør noe for andre, det styrker båndet mellom mennesker og gir økt livskvalitet.

Kilde: Helsenorge.no

## KAN FORVERRE

Bevegelsesfrykt. Ikke begrens bruken av ryggen selv om du har plager, da kan du stivne og muskulaturen reduseres.

## FAKTA

**Forekomst** Svært vanlig. 50 prosent har hatt korsryggsmarter siste år, 15 – 20 prosent har ryggsmarter til enhver tid.

**Rammer** Alle

**Årsak** 85–90 prosent av tilfellene har ukjent årsak.

**Behandling** Fysisk aktivitet, samt smertestillende medikamenter som Paracet og Ibux ved behov.

**«Snakk med legen din eller kontakt en fysioterapeut dersom du trenger hjelp eller er redd for at det er alvorlig»**

# Sammen for et friskere liv!

**Norsk Revmatikerforbund (NRF)** er en av Norges største helseorganisasjoner, og har som formål å forebygge og bekjempe revmatiske sykdommer og muskel- og skjelettplager. NRF har rundt 35 000 medlemmer og består av 18 fylkeslag og 215 lokallag. Det finnes også landsdekkende diagnosegrupper for flere av diagnosene. Som medlem i NRF kan du få hjelp og støtte, og få svar på mye av det du lurer på. Les mer på [revmatiker.no](http://revmatiker.no)

*Meld deg inn [www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem](http://www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem) eller send SMS med teksten NRF MEDLEM til 2474.*

## **NORSK REVMATIKERFORBUND**

- Norsk Revmatikerforbund ble stiftet i 1951 av pasientene selv, som erfarte verdien av det å være i fysisk aktivitet.
- Vi er en av Norges største interesse- og brukerorganisasjon med om lag 35 000 medlemmer.
- Vi jobber med forskning for å løse sykdomsgåten, behandling og rehabilitering.
- Vi hjelper til bedre livskvalitet, mestring av sykdommen og deltakelse i samfunnet gjennom riktig trening, veiledning, opplysning og annen hjelp og rådgivning.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på [revmatiker.no](http://revmatiker.no) og på Facebook.

Bli med i fellesskapet.



**NORSK REVMATIKERFORBUND**