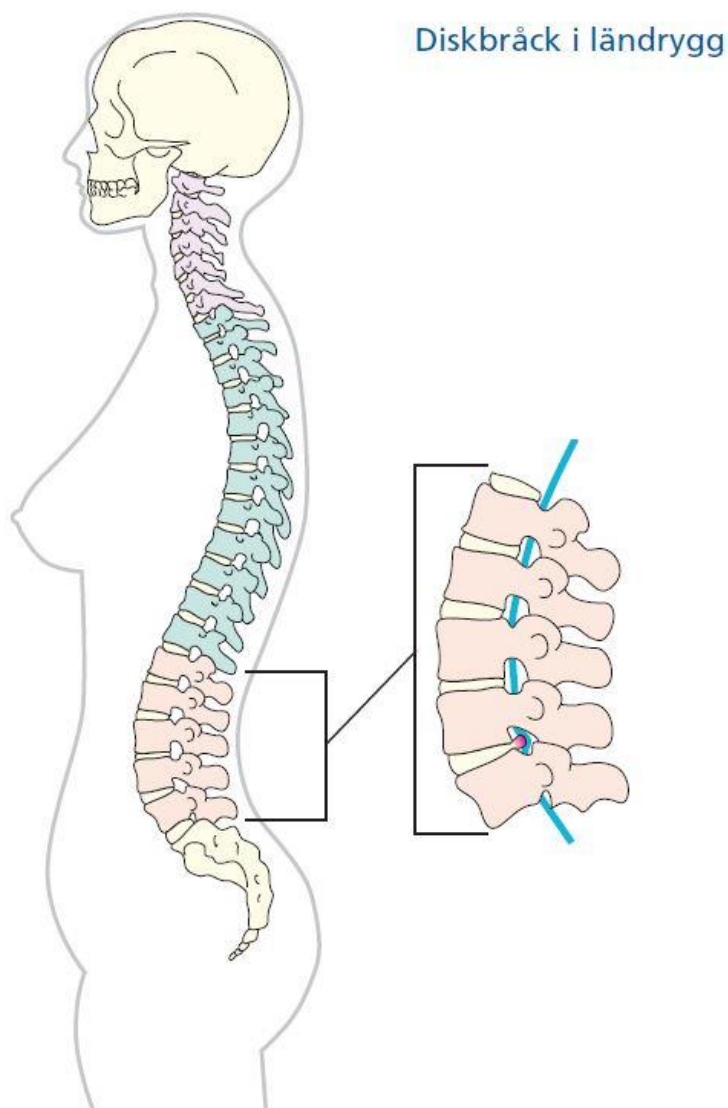


Patientinformation

Diskbråck

Vad är ett diskbråck?

Ryggen är uppbyggd av kotor som är staplade på varandra. Ryggen indelas i hals, bröst och ländrygg. Mellan varje kota finns en disk som fungerar både som led och stötdämpare. Disken har ett hårt skal och en mjuk inre kärna. Från 20-års ålder kan disken börja åldras. Normalt åldrande innebär att det uppstår sprickor i den hårda yttre delen av disken. Om sprickan löper hela vägen ut till kanten av disken kan det mjuka diskinnhållet rinna ut. Tillståndet kallas diskbråck.



Symtomen

Diskbråck är vanligt och ger för det mesta inga symtom. Oftast drabbas personer mellan 35-55 års åldern och ländrygg dominerar. Det är bara när diskinnehållet kommer i kontakt med en nerv som det kan ge symtom. Diskinnehållet orsakar en inflammation. Kombinationen av inflammation och tryck kan ge en intensiv smärta ner i hela benet. Domningar, känselbortfall och muskelsvaghet kan även förekomma i delar av benet.

Utredning i akuta skedet

Med en vanlig klinisk undersökning kan man med ganska stor säkerhet misstänka att det finns ett diskbråck. Utbredningen av smärta och eventuell svaghet i benet kan ge information om var i ryggen diskbråcket sitter.

Behandling

Om symtomen är oförändrade eller har försämrats efter 6-8 veckor från debut kan man överväga att gå vidare med magnetkamera-undersökning.

Det finns sällan någon anledning att göra detta eftersom de flesta diskbråck (80 %) självläker inom ett par månader. Detta innebär att smärta och symtom successivt minskar under läktiden och framförallt de första månaderna. Det kan ta 6-12 månader innan alla symtom försvinner.

Den första tiden när smärtan oftast är som starkast kan den lindras med vanlig värkmedicin och positionering. Ibland ges medicin som minskar nervaktiviteten vid kraftig smärta.

Det är viktigt att fortsätta vara aktiv under tiden som diskbråcket läker ut. Även om du har smärta eller obehag som lindras i liggande är det inte bra att bli liggande för länge. Försök att ta dagliga promenader.

Du behöver inte vara orolig för att du kan skada ryggen genom att vara för aktiv. Det kan göra lite mer ont att röra sig men det är inte farligt. För att kunna hålla sig aktiv kan det vara bra att smärtlindra regelbundet i början och att successivt minska smärtlindringen i takt med att smärtan minskar.

Under läktiden kan kontakt tas med fysioterapeut för hjälp med smärtlindrande positioner, alternativ smärtlindring samt råd angående lämplig aktivitetsnivå och träningsprogram.

De flesta klarar sig utan operation och behandlas konservativt, dvs utan kirurgisk åtgärd.



Hur vet jag om jag behöver operation?

Akut operation är nödvändig vid problem att kontrollera blåsa och tarm samt känselbortfall i underlivet. Detta tillstånd kallas Cauda equina syndrom.

En annan anledning till tidig operation kan vara kraftig smärta i benet som inte går att lindra med hjälp av läkemedel. Det är inte farligt att vänta med operation vid kraftig smärta.

Vid en operation avlägsnas bråcket och trycket på nerven minskar. Det är i första hand bensmärta som behandlas vid en operation. Har man smärta i ryggen kommer denna sannolikt inte att påverkas av operation.

När ska jag söka vård akut?

Ring 1177 om du har:

- problem att kontrollera blåsa eller tarm och/eller nedsatt känsel i underlivet som läkare inte bedömt.
- nyttillkomna problem med muskelsvaghet som påverkar gångförmågan.
- feber tillsammans med din ryggsmärta eller bensmärta.

Kan diskbråck förebyggas?

Diskbråck beror på åldrande mer än aktivitet och position i ryggen och det går troligen inte att påverka risken. Det är vanligast att drabbas i 40-årsåldern. Rökning påverkar åldrandeprocessen i ryggen negativt.

Det finns inga vetenskapliga belägg för att ett diskbråck uppkommer vid felaktiga eller tunga lyft, men det är viktigt att skilja på diskbråck och ont i ryggen. För att undvika framtida ryggproblem finns vetenskapliga belägg för att god hållning i sittande och i aktivitet är viktig. Detta gäller även vikten av en fysisk aktiv livsstil.

Sjukskrivning

Sjukskrivningens längd avgörs i samråd med läkare som till grund har försäkringsmedicinskt beslutstöd. Detta säger att arbetsförmågan kan vara nedsatt i upp till 3 veckor vid fysiskt lättare arbete (få lyft, böjningar och vridningar). Vid fysiskt tunga arbeten (många tunga lyft, böjningar och vridningar) kan sjukskrivning på upp till 6 veckor behövas.

Det är viktigt att vara aktiv under läkningsfasen och lite ökad smärta efter aktivitet eller arbete är inte farligt.



Ytterligare lästips

- Hemsidan för Svensk ryggkirurgisk förening
<http://www.4s.nu/>
- <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Ont-i-ryggen/>

Kontaktuppgifter

- Vid akut försämring ring 1177 för rådgivning.
- Vid frågor angående fysisk aktivitet kontakta fysioterapeut på SÄS 033- 616 12 79, eller din fysioterapeut på hemorten.

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

