

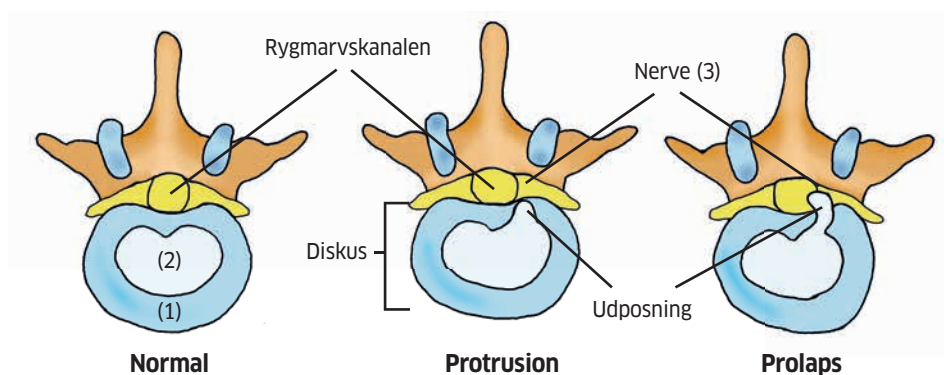
# Diskusprolaps - eller...?

Myter  
og fakta

Når man har ondt i ryggen - og det har de fleste af os en gang imellem - bliver man nemt nervøs for om det er noget alvorligt, fx en diskusprolaps. Men hvornår er det en prolaps, og hvis det er en prolaps, hvor alvorligt er det så? Læs med her.

## Rygnøgler, diskus og nerver

Rygsojlen består af 24 knogler, ryghvirvlerne (se ill. th.). Mellem hver hvirvel er der en bruskskive, *diskus*, som har en ydre stabil bruskring der beskytter (1), og en indre bevægelig gelemasse som fordeler trykket (2). Diskus absorberer de stød der opstår når man går, løber, hopper og springer.



## Myte

- Diskusprolaps er en alvorlig ryglidelse. →
- Rygsmerter er tegn på diskusprolaps. →
- Rygsmerter som stråler ned i benet, er tegn på diskusprolaps. →
- En diskusprolaps går over af sig selv, så man skal bare sørge for at være ordentligt smertedækket og så ellers leve som man plejer. →
- Diskusprolaps kræver operation →
- Diskusprolaps medfører lammelser i benene. →

## Fakta

- Diskusprolaps har typisk en god prognose; spontan bedring opnås oftest i løbet af 3-6 måneder.
- Rygsmerter er ikke tegn på diskusprolaps, men kan i mange tilfælde skyldes mindre skader eller forskydning i en diskus.
- Udstrålende smerter kan have mange årsager, men så længe smerterne kommer og går, er der kun lille risiko for at der er tale om en diskusprolaps.
- Diskusprolapsen skrumper gradvist, og således 'går det over af sig selv'. Mens det står på, er det dog vigtigt at lære hvilke stillinger og bevægelser der kan nedsætte irritationen af de påvirkede nerver, samt at vedligeholde god fysisk form.
- Diskusprolaps håndteres oftest konservativt, dvs. med medicin, vejledning og træning ved fysioterapeut, samt evt. med kortvarig sygemelding.
- En diskusprolaps kan undertiden medføre dødhedsfornemmelse i benet og delvis lammelse af de muskler nerven forsyner. Tilstanden er ofte forbigående, men kan i nogle tilfælde kræve kirurgisk behandling.

## Hvorfor får man en diskusprolaps?

Med alderen opstår der sprækker i bruskringen i diskus, og hvis det yderste lag brydes, kan en del af gele Massen glide helt eller delvist ud hvor rygnerven ligger (3). En prolaps mær-

kes dog kun hvis den er tæt nok på nerverne til at fremkalde irritation eller mekanisk tryk. Ca. 25 pct. af Danmarks befolkning har en eller flere diskusprolaps, men kun 4 pct. har symptomer på det.

Ofte vil man høre folk fortælle hvordan de fik en diskusprolaps da de gravede have, løfte-

de noget tungt eller vred ryggen på en uheldig måde. Sandheden er dog at ingen ved præcis hvorfor vi får diskusprolaps, og selvom tilstanden blev udløst ved en rygbelastende aktivitet, var det formentlig blot dråben der fik bægeret til at flyde over. ●

## Har du en diskusprolaps?

### Nej, sandsynligvis ikke!



Du har kun ondt i ryggen, eller du har mere ondt i ryggen end i benet, eller du har lige ondt i ryg og ben

Fordeling af smerter:  
Ryg 50-100%, ben 0-50%

Bensmerter opstår gradvist eller snigende

Smerter og føleforstyrrelser i benet kommer og går

Du kan ind imellem have svært ved rette dig op eller stå lige med overkroppen.

Du kan have en følelse af nedsat kraft i benet.

Nogle bevægelser og stillinger forværrer smerter og føleforstyrrelser, mens andre bevægelser og stillinger lindrer.

### Ja, sandsynligvis!



Du har mere ondt i benet end i ryggen eller du har kun ondt i benet og ikke i ryggen

Fordeling af smerter:  
Ryg 0-20%, ben 80-100%

Bensmerter opstår pludseligt og samtidig svinder rygsmerter

Smerter og føleforstyrrelser i benet kan være konstante og mærkes alle vågne timer

Du har svært ved rette dig op og/eller du står med overkroppen forskudt til den ene side.

Du har svækket muskelkraft i benet

Bevægelse forværrer typisk dine smerter og føleforstyrrelser, især fra knæet og nedefter.

Ca. 25 pct. af Danmarks befolkning har en eller flere diskusprolaps, men kun 4 pct. har symptomer på det.



## Smerter i ryg og ben - hvad gør jeg?

Henvend dig til din praktiserende læge, som vil tage stilling til dit behov for fysioterapi, speciallægevurdering og billeddiagnostik. Hvis du har:



### Irritationssymptomer

- Smerter
- Prikken, stikken eller brændende fornemmelser
- Forandret/nedsat følesans eller sovende fornemmelser

Udvikler sig typisk over dage, uger, måneder og år

Henvend dig til din praktiserende læge med det samme. Hvis det er uden for normal arbejdstid skal du straks tage på skadestuen. Hvis du har:



### Udfaldssymptomer:

- Føleforstyrrelser i skridtet
- Svigt af ben
- Dødhedsfornemmelse i ben
- Nedsat eller fraværende muskelkraft

Udvikler sig typisk over få timer