Bókin um bakið

Það er mikil þörf fyrir gagnlegar og áreiðanlegar upplýsingar handa fólki með bakvandamál. Bókin um bakið er sett fram sem leiðbeiningar fyrir sjúklinga og ráðin í henni eru byggð á nýjustu rannsóknum í læknisfræði.

Hugmyndin er að læknar og aðrir meðferðaraðilar gefi sjúklingum sínum Bókina um bakið til að hjálpa þeim að ráða við bakverki strax á bráðastiginu.

Tekið er mið af nýjustu niðurstöðum rannsókna breskra vísindamanna um bakverki og er bókin samin af hópi sérfræðinga á þessu sviði. Þær rannsóknir liggja til grundvallar klínískum leiðbeiningum Landlæknisembættisins um meðferð bráðra bakverkja. Bókin er einnig gefin út á vefsetri embættisins.

Höfundar:
Heimilislækningar: Prófessor Martin Roland, Manchester
Bæklunarlækningar: Prófessor Gordon Waddell, Glasgow
Sjúkraþjálfun: Dr. Jennifer Klaber Moffett, York
Beina- og liðskekkjulækningar: Dr. Kim Burton, Huddersfield
Sálfræði: Dr. Chris Main, Salford
Endurhæfing: Dr. Ted Cantrell, Southampton

Íslensk þýðing:
Magnús Ólason, yfirlæknir á Reykjalundi

Útgefandi:
Landlæknisembættið
Austurströnd 5, 170 Seltjarnarnes
www.landlaeknir.is

Bókin um BAKIÐ

Besta leiðin til að bregðast við bakverkjum

og halda sér gangandi

BÓKIN UM

BAKIÐ

Bestu og nýjustu ráð til að:

Hafa stjórn á bakverkjum

Ná sér fljótt og halda sér gangandi

Vera virkur og forðast örorku

Hjálpa sér sjálfur og lifa eðlilegu lífi

© Landlæknisembættið 2003
Bók þessi heitir á frummálinu The Back Book. Þýðingin er gerð með leyfi The Stationery Office.

Fyrsta útgáfa kom út í Bretlandi 1996
Önnur útgáfa kom út í Bretlandi 2002

Bókin um bakið
Höfundar:
Kim Burton, Ted Cantrell,
Chris Main, Jennifer Klaber Moffett,
Martin Roland, Gordon Waddell

Íslensk þýðing:
Magnús Ólason

Útgefandi: Landlæknisembættið 2003
Útgáfa og þýðing eru eign Landlæknisembættisins. Ritið má ekki afrita, s.s. með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, nema getið sé heimildar.

ISBN 99979-9485-1-5

Bók þessa ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hennar getur misskilist, sé hún sótt af vefnum í hlutum.

Bakverkir í nýju ljósi

Bakverkir eru mjög algengir og valda mikilli vanlíðan, en til allrar hamingju eru alvarleg bakvandamál sjaldgæf. Í dag vitum við meira um vandamálið en áður. Byltingarkenndar breytingar hafa orðið á því hvernig við hugum að bakmeðferð og við nálgumst vandamálið á allt annan veg en áður var. Í þessum bæklingi eru settar fram staðreyndir og útskýrt hvernig manni getur batnað eins fljótt og kostur er. Efni hans er byggt á nýjustu rannsóknum.

Það sem maður gerir sjálfur við bakverkjunum er venjulega mikilvægara en nákvæm sjúkdómsgreining og meðferð.

Bakverkjakast getur verið kvíðvænlegt. Jafnvel minni háttar baktognun getur verið mjög sár og það er eðlilegt að manni detti í hug að eitthvað skelfilegt sé á seyði. Staldraðu við og horfðu á staðreyndir:

Staðreyndir um bakið

- Bakverkir stafa oftast ekki af neinum alvarlegum sjúkdómi.
- Bráður sársauki lagast oftast á nokkrum dögum eða vikum, a.m.k. nægjanlega til að fólk geti lifað eðlilegu lífi. Horfur til lengri tíma eru góðar.
- Stundum geta sársauki og verkir varað í lengri tíma. Það þarf þó ekki að þýða að neitt alvarlegt sé á ferðinni. Verkirnir lagast yfirleitt smám saman – jafnvel þótt það sé gremjulegt að enginn skuli geta sagt nákvæmlega hvenær! Flestir komast á fætur fljótlega jafnvel þótt þeir séu enn með nokkra verki.
- Um það bil helmingur þeirra sem fá bakverki fá þá aftur innan tveggja ára. Það þarf þó heldur ekki að þýða að um alvarlegt vandamál sé að ræða. Milli bakverkjakasta snúa langflestir til venjulegra athafna daglegs lífs með lítil eða engin einkenni.
- Það sem þú gerir í upphafi getur skipt sköpum. Hvíld í meira en einn eða tvo daga hjálpar sjaldnast og getur gert meira ógagn en gagn.
- Bakið er hannað fyrir hreyfingu: það þarfnast hreyfingar – mikillar hreyfingar. Því fyrr sem þú ferð að hreyfa þig eins og venjulega þeim mun fyrr líður þér betur í bakinu.
- Þeim vegnar best sem eru virkir og lifa eðlilegu lífi þrátt fyrir verkina.

Orsakir bakverkja

Hryggurinn er einhver sterkasti hluti líkamans. Hann er gerður úr þykkum hryggjarliðum sem tengjast með liðþófum úr brjóski sem gefa honum styrk og sveigjanleika. Hann er styrktur með sterkum liðböndum og umkringdur stórum kraftmiklum vöðvum sem hlífa hryggnum. Flestar einfaldar baktognanir valda ekki neinum varanlegum skemmdum.

Algengar ranghugmyndir:

- Mjög fáir, sem eru með bakvandamál, eru með brjósklos eða taug í klemmu. Jafnvel þótt um sé að ræða brjósklos batnar það venjulega af sjálfu sér. Í fæstum tilvikum eru bakvandamál þess eðlis að þörf sé á skurðaðgerð.
- Með röntgenmyndum og segulómun er hægt að greina alvarleg bakvandamál, en slíkar rannsóknir hjálpa sjaldnast við venjulegum bakverkjum. Þær geta jafnvel verið afvegaleiðandi. Læknar tala stundum um „slit“ eða „slitbreytingar“, sem getur skotið manni skelk í bringu, en það eru hvorki skemmdir né liðbólgur. Þetta eru eðlilegar breytingar sem koma með aldrinum – rétt eins og að fá grátt hár.

Það er furðu erfitt
að skadda hrygginn

Því fyrr sem lífið
kemst í sinn
vanagang - því fyrr
batnar þér

Bakverkir þurfa ekki að
valda fötlun eða örorku
nema þú látir þá
gera það!

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

- Oft getur læknirinn þinn eða annar meðferðaraðili ekki bent á orsakir verkjanna. Enn og aftur er það gremjulegt að vita ekki nákvæmlega hvað er að. Á hinn bóginn eru það góðar fréttir – þú ert ekki með alvarlega skemmd eða sjúkdóm í bakinu.

Flestir bakverkir eiga rót sína í vöðvum, liðböndum og smáliðum hryggjarins. Þessir líkamshlutar hreyfast eða vinna ekki eðlilega. Þú getur ímyndað þér að bakið þitt sé „ekki í formi". Þú þarft því að koma bakinu aftur í form og fá það til að vinna og hreyfast eðlilega. Þetta örvar eðlislæga hæfni baksins til að jafna sig.

Hvíld eða æfingar?

Gamla meðferðin við bakverkjum var hvíld. Sumir voru sendir í rúmið vegna bakverkja vikum eða jafnvel mánuðum saman til að bíða eftir að verkirnir hyrfu. Núna vitum við að rúmlega í meira en einn eða tvo daga er versta meðferð sem hugsast getur vegna þess að þegar til lengdar lætur lengir hún verkjatímabilið:

- Beinin veikjast.
- Vöðvarnir verða kraftminni.
- Þú verður stirður.
- Þrek og úthald minnkar.
- Þú verður dapur, jafnvel þunglyndur.
- Verkirnir aukast.
- Það verður erfiðara og erfiðara að koma sér í gang aftur.

Rúmlega er raun fyrir bakið

Það er ekki skrýtið að þessi gamaldags meðferð skyldi ekki ganga! Rúmlega er ekki lengur ráðlögð við neinum öðrum algengum kvillum. Það er því löngu tímabært að hætta að beita hvíld og rúmlegu við bakverkjum.

Það gæti þurft að draga eitthvað lítillega úr daglegum athöfnum þegar verkirnir eru slæmir. Þú gætir jafnvel neyðst til þess að vera við rúmið í byrjun. En aðeins í einn eða tvo daga. Rúmlega er ekki meðferð – hún er einfaldlega skammtíma afleiðing verkjanna. Mikilvægast er að koma sér á hreyfingu eins fljótt og maður getur.

Hreyfing er holl

Það þarf að beita líkamanum til að viðhalda heilbrigði. Líkamanum er nauðsyn að honum sé beitt.

Reglubundin hreyfing:

- Styrkir beinin.
- Styrkir vöðvana.
- Viðheldur sveigjanleika í líkamanum.
- Eykur þér þrek og þol.
- Viðheldur vellíðan.
- Leysir úr læðingi náttúrleg efni sem draga úr verkjum.

Hreyfing hindrar hrörnun

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

Jafnvel þegar þér er illt í bakinu geturðu komið þér af stað án þess að það kosti mikið álag á bakið með því að:

- Ganga.
- Hjóla á þrekhjóli.
- Synda.
- Dansa, fara í jóga eða heilsuræktina.
- Í rauninni stunda almennar athafnir og tómstundir.

Því fyrr sem þú ferð að hreyfa þig þeim mun fyrr lagast bakið

Þjálfun kemur bakinu á hreyfingu aftur með því að teygja stytta vöðva og hreyfa liðamót og hún stöðvar stirðnun í stoðkerfinu. Það veldur jafnframt álagi á hjarta og lungu þannig að þú byrjar að bæta líkamlegt þol og úthald.

Það er misjafnt hvaða æfingar henta best. Prófaðu þig áfram – finndu hvað hentar baki þínu best. Takmarkið er að komast í gang og auka hreyfinguna jafnt og þétt. Auktu lítillega við þig dag frá degi.

Það getur verið sárt að koma stirðum liðamótum og vöðvum í gang á ný. Íþróttamenn þekkja að þegar þeir byrja að þjálfa verða vöðvarnir aumir. Þeir vita líka að það þýðir ekki að þeir séu að valda sjálfum sér neinum skaða. Hafðu því ekki áhyggjur þótt þjálfun valdi þér dálítlum sársauka í fyrstu – það er oftast merki um að þér sé að fara fram. Þegar þú kemst í gott líkamlegt form eiga verkirnir að minnka.

Enginn heldur því fram að þjálfun sé auðveld. Verkjalyf til að byrja með og ýmis önnur meðferð getur hjálpað við að ná tökum á verkjunum þannig að

þú getir hafið æfingar, en þú verður að hafa fyrir því sjálf(ur). Engar aðrar leiðir eru færar. Þú átt einfalt val: að hvíla þig og verða verri, eða vinna þig út úr verkjunum og ná þér aftur.

Ekki falla í þá gryfju að ímynda þér að þetta verði auðveldara eftir eina til tvær vikur eða í næsta mánuði, næsta ár. Það verður það ekki! Því lengur sem þú dregur það þeim mun erfiðara verður að koma sér í gang aftur og hreyfa sig. Því fyrr sem þú tekur aftur til við venjulegar athafnir og ferð aftur til vinnu þeim mun betra – jafnvel þótt þú sért ekki í fullkomnu formi.

Brugðist við bráðum bakverk

Flestir ráða við langflest bakverkjaköst sjálfir. Hvað þú gerir fer nokkuð eftir því hversu illa þér líður í bakinu. En þar sem bakið er ekki illa skaddað getur þú yfirleitt:

- Tekið eitthvað inn til þess að lina sársaukann.
- Skipulagt athafnir þínar eftir getu ef á þarf að halda.
- Haldið þér gangandi og lifað venjubundnu lífi.

Sumir eru með þrálatari verki en aðrir, en um þá gilda sömu lögmál.

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

Verkjastjórn

Það eru til ýmsar meðferðarleiðir sem hjálpa – jafnvel þótt engin kraftaverkalækning sé til. Það er kannski ekki hægt að losa þig alveg við verkina, en það má stilla þá nægilega til að þú verðir virk(ur) og náir þannig bata.

Verkjalyf

Þú þarft ekki að hika við að taka verkjalyf ef á þarf að halda. Þér er alveg óhætt að slæva verkina til að halda þér gangandi: líkaminn sér um að þú vinnir þér ekki neitt mein. Paracetamól eða uppleysanlegt aspirín (t.d. Magnýl) eru einföldustu og öruggustu verkjalyfin. Það má líka nota gigtarlyf eins og íbúprófen.

Það kann að koma á óvart en lyf sem fást án lyfseðils eru enn, þrátt fyrir öll þau lyf sem hafa komið á markaðinn á seinni árum og áratugum, líklegust til að hjálpa gegn bakverkjum. Taktu fullan skammt sem mælt er með og taktu lyfin reglulega á 4–6 stunda fresti – ekki bíða þar til sársaukinn stigmagnast. Þú ættir venjulega að taka verkjalyfin í nokkra daga, en þú gætir þurft að taka þau í eina til tvær vikur. Fáir þurfa á sterkari lyfjum að halda. Taktu ekki Magnyl eða gigtarlyf ef þú ert ófrísk eða ert með astma, meltingartruflanir eða magasár.

Hiti eða kuldi

Hiti eða kæling geta gefið skammtíma bót á verkjum og dregið úr vöðvaspennu. Á fyrstu tveimur sólarhringunum er reynandi að nota ísbakstur á bakið í 5–15 mínútur í senn – t.d. frosnar baunir úr frystinum sem vafið er inn í blautt handklæði. Aðrir kjósa fremur heita bakstra, hitapoka eða að fara í heitt bað eða sturtu.

Nudd

Nudd er með elstu meðferð sem notuð hefur verið gegn bakverkjum. Mörgum finnast þægilegar nuddstrokur draga úr verkjum og lina vöðvaspennu.

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

Sértæk liðlosun á hrygg

Flestir læknar eru nú sammála um að svokölluð sértæk liðlosun (manipulation) geti hjálpað. Best er þó að fara í slíka meðferð á fyrstu sex vikum bakvandamáls. Meðferðin er örugg þegar hún er framkvæmd af meðferðaraðila sem aflað hefur sér sérþekkingar á þessu sviði, s.s. hnykkjum (kírópraktorum), sjúkraþjálfurum og einstaka læknum sem hafa sérmenntun í þessari meðferð. Þú ættir að byrja að finna árangur eftir fáein skipti en það er ekki ráðlegt að vera í meðferð mánuðum saman.

Önnur meðferð

Ýmsar aðrar meðferðarleiðir eru til og gagnast sumum, eins og rafmeðferð, nálastungumeðferð eða önnu óhefðbundin meðferð. En vertu raunsæ(r). Þrátt fyrir það sem oft er haldið fram veita þessar aðferðir sjaldan skyndilausn á vandanum. Sem fyrr ætti árangur að koma fljótlega í ljós og það er ekkert vit að halda áfram meðferð svo mánuðum skiptir. Það sem skiptir mestu er að þessar aðferðir hjálpi þér að verða virk(ur).

Kvíði, streita og vöðvaspenna

Kvíði og streita geta magnað sársaukann sem þú finnur. Spenna getur valdið stífleika í vöðvum og þeir orðið aumir.
Margir fyllast kvíða vegna bakverkjanna, einkum ef þeim batnar ekki jafn fljótt og þeir reiknuðu með. Þú færð ef til vill misvísandi ráð – frá fjölskyldu og vinum og jafnvel frá læknum og öðrum meðferðaraðilum – sem gætu valdið óvissu um hvað sé best að gera. Treystu ráðunum í þessari bók – þau eru fengin með bestu fáanlegu rannsóknum.

Mundu að alvarlegar skemmdir eru sjaldgæfar og að horfur til lengri tíma litið eru góðar.

Streita getur magnað og viðhaldið verkjum. Ef þú ert haldin(n) streitu verður þú að átta þig á því í tíma og reyna að gera eitthvað í málinu. Það er ekki alltaf hægt að komast hjá streitu, en það má læra að draga úr áhrifum hennar með því ná stjórn á öndun, vöðvaspennu og einnig með slökun og íhugun. Ein besta leiðin til að minnka streitu og vöðvaspennu er líkamleg áreynsla.

Sænsk slökunaræfing:

1 Ekki rembast við að slaka á.
2 Finndu þægilega stöðu, sitjandi eða liggjandi – í kyrrð og ró.
3 Dragðu djúpt andann hægt og rólega; haltu andanum í 15–20 sekúndur og andaðu svo frá þér.
4 Einbeittu huganum að einhverju kyrrlátu og síendurteknu.
5 Gefðu alveg eftir þegar þú andar út. Hugsaðu og einbeittu þér að andardrættinum – ekki að slökuninni.

Slökunarviðbrögðin koma stundum fljótt fram, en það getur tekið 10–15 mínútur að ná djúpri slökun.

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

Hætta á þrálátum verkjum

Fjölmargar rannsóknir á undanförnum árum hafa beinst að því að finna hverjir eiga á hættu þráláta verki og örorku. Það kann að koma þér á óvart en flest hættumerkin snúast um það hvernig fólk finnur til og hvað það gerir fremur en um læknisfræðileg atriði.

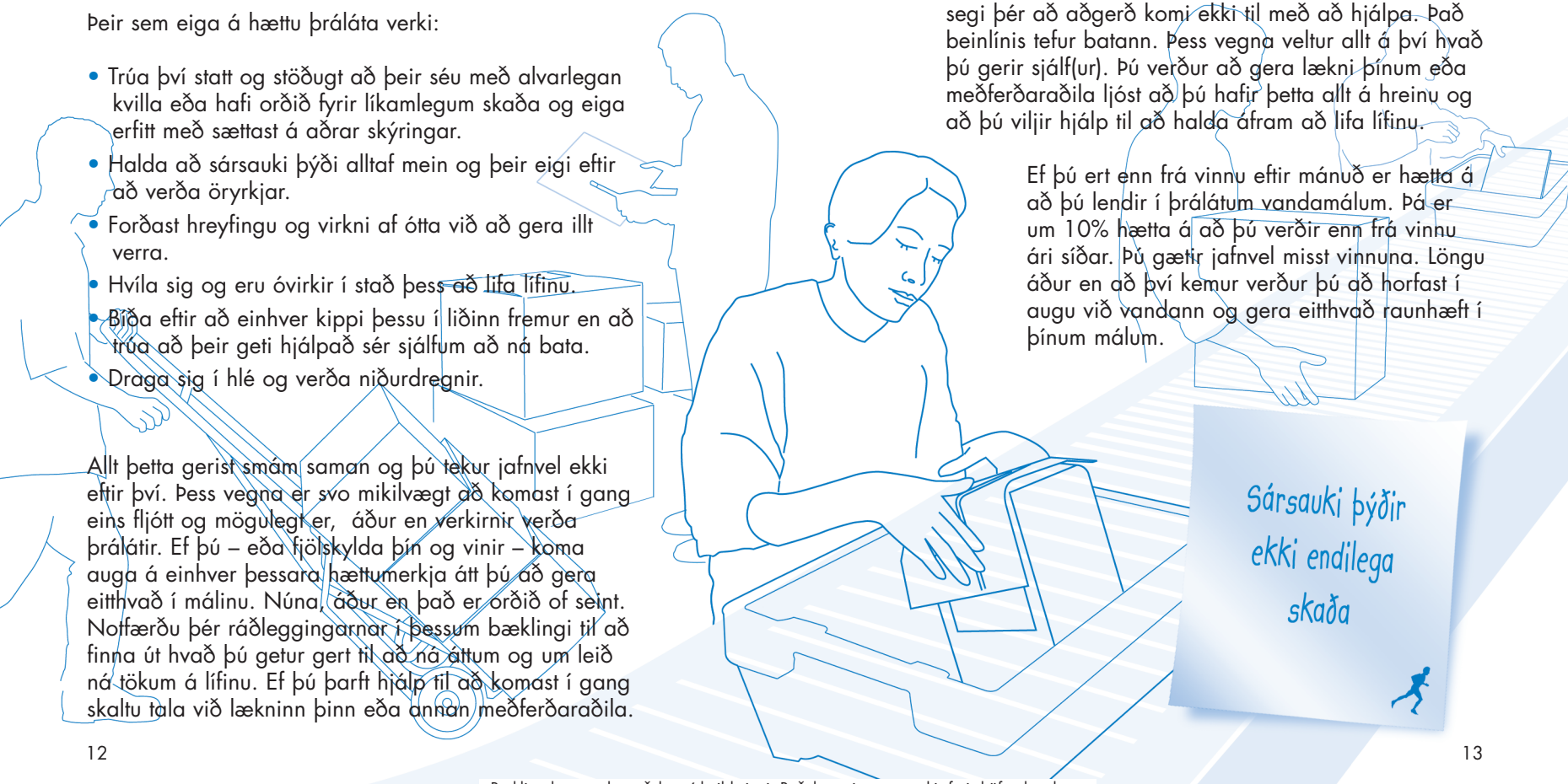
Þeir sem eiga á hættu þráláta verki:

- Trúa því statt og stöðugt að þeir séu með alvarlegan kvilla eða hafi orðið fyrir líkamlegum skaða og eiga erfitt með sættast á aðrar skýringar.
- Halda að sársauki þýði alltaf mein og þeir eigi eftir að verða öryrkjar.
- Forðast hreyfingu og virkni af ótta við að gera illt verra.
- Hvíla sig og eru óvirkir í stað þess að lifa lífinu.
- Bíða eftir að einhver kippi þessu í liðinn fremur en að trúa að þeir geti hjálpað sér sjálfum að ná bata.
- Draga sig í hlé og verða niðurdregnir.

Allt þetta gerist smám saman og þú tekur jafnvel ekki eftir því. Þess vegna er svo mikilvægt að komast í gang eins fljótt og mögulegt er, áður en verkirnir verða þrálátir. Ef þú – eða fjölskylda þín og vinir – koma auga á einhver þessara hættumerkja átt þú að gera eitthvað í málinu. Núna, áður en það er orðið of seint. Notfærðu þér ráðleggingarnar í þessum bæklingi til að finna út hvað þú getur gert til að ná áttum og um leið ná tökum á lífinu. Ef þú þarft hjálp til að komast í gang skaltu tala við lækninn þinn eða annan meðferðaraðila.

Þú gætir lent í vandræðum í þessu samhengi. Læknar og meðferðaraðilar eiga auðvelt með að fást við vel skilgreinda sjúkdóma og afleiðingar slysa sem þeir geta læknað. Við erum hins vegar ekki eins fær í að fást við venjuleg vandamál eins og bakverki. Til dæmis er ekki gott að hætta að vinna og gera ekkert svo vikum skiptir til að geta verið í einhverri meðferð eða að bíða mánuðum saman eftir að skurðlæknirinn segi þér að aðgerð komi ekki til með að hjálpa. Það beinlínis tefur batann. Þess vegna veltur allt á því hvað þú gerir sjálf(ur). Þú verður að gera lækni þínum eða meðferðaraðila ljóst að þú hafir þetta allt á hreinu og að þú viljir hjálp til að halda áfram að lifa lífinu.

Ef þú ert enn frá vinnu eftir mánuð er hætta á að þú lendir í þrálátum vandamálum. Þá er um 10% hætta á að þú verðir enn frá vinnu ári síðar. Þú gætir jafnvel misst vinnuna. Löngu áður en að því kemur verður þú að horfast í augu við vandann og gera eitthvað raunhæft í þínum málum.



Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

Hvernig á að vera virkur

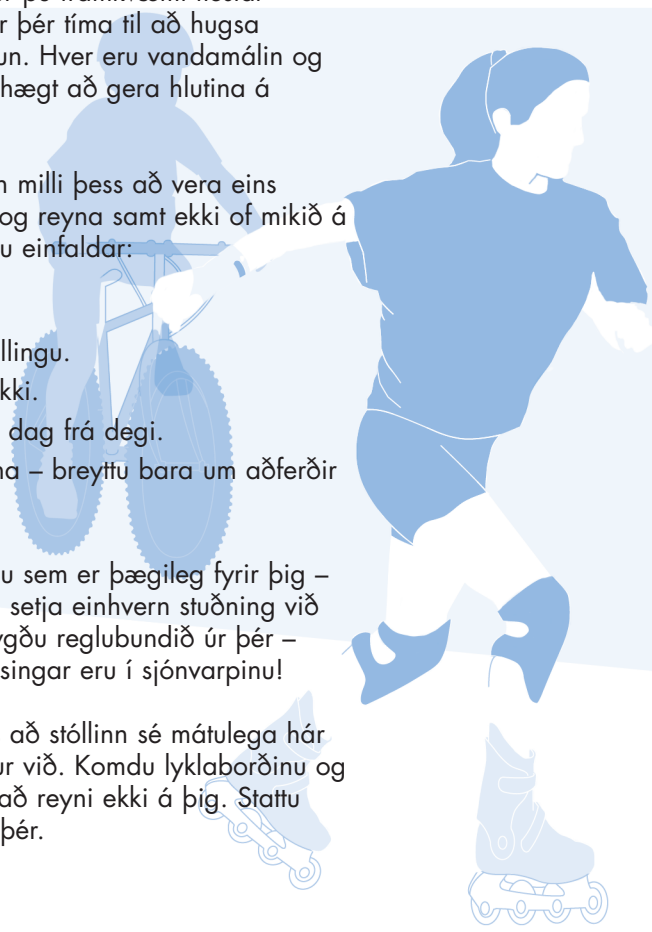
Þeim mun fyrr sem þú ferð að hreyfa þig og verður virk(ur) þeim mun betra eins og við höfum skýrt út. Aðeins ef verkirnir eru afspyrnuslæmir verður þú að hvíla þig eða taka frí frá vinnu. En jafnvel þá getur þú framkvæmt flestar athafnir daglegs lífs ef þú gefur þér tíma til að hugsa lítillega fyrirfram. Búðu til áætlun. Hver eru vandamálin og hvernig getur þú leyst þau? Er hægt að gera hlutina á annan veg en venjulega?

Reyndu að þræða meðalveginn milli þess að vera eins virk(ur) og þú mögulega getur og reyna samt ekki of mikið á bakið. Grundvallarreglurnar eru einfaldar:

- Haltu áfram að hreyfa þig.
- Vertu ekki of lengi í sömu stellingu.
- Hreyfðu þig svo þú stirðnir ekki.
- Hreyfðu þig meira og lengur dag frá degi.
- Hættu ekki við að gera hlutina – breyttu bara um aðferðir við að gera þá.

Að sitja – Veldu stól og stellingu sem er þægileg fyrir þig – prófaðu þig áfram. Prófaðu að setja einhvern stuðning við mjóhrygginn. Stattu upp og teygðu reglubundið úr þér – notaðu tækifærið meðan auglýsingar eru í sjónvarpinu!

Að vinna sitjandi – Gættu þess að stóllinn sé mátulega hár miðað við borðið sem þú vinnur við. Komdu lyklaborðinu og tölvuskjánum þannig fyrir að það reyni ekki á þig. Stattu upp og teygðu reglubundið úr þér.



Að keyra bíl – Stilltu sætið af og til. Prófaðu að setja einhvern stuðning við mjóhrygginn. Stoppaðu reglubundið til að hvíla þig í nokkrar mínútur – farðu út úr bílnum, gakktu um og teygðu úr þér.

Að lyfta – Hugsaðu áður en þú lyftir. Ekki lyfta meiru en þú þarft. Hafðu byrðina nálægt líkamanum. Ekki vinda upp á þig meðan þú ert að lyfta, snúðu heldur fótunum.

Að bera og versla – Hugsaðu um hvort þú verðir að bera það sem þú kaupir. Haltu á hlutum í fanginu eða deildu þeim á báðar hendur. Ekki bera lengra en þú nauðsynlega þarft. Notaðu innkaupakerruna!

Daglegar athafnir/tómstundir – Ekki vera stöðugt að gera það sama. Breyttu til.

Íþróttir – Það er í góðu lagi að halda áfram að stunda þínar venjubundnu íþróttir, en þú gætir þurft að fara þér hægar. Sund er gott – reyndu að breyta aðferðum – baksund eða skriðsund.

Svefn – Sumum finnst stíf rúmdýna hjálpa – eða að setja stífa plötu undir dýnuna. Prófaðu þig áfram. Prófaðu að taka verkjalyf klukkustund fyrir svefn,

Kynlíf – Í góðu lagi! – en þú gætir þurft að reyna mismunandi stellingar.

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

Að halda áfram að lifa lífinu

Það er mikilvægt að lífið haldi áfram sinn vanagang – og þar er meðtalið að halda áfram að vinna ef þú mögulega getur. Þú hugsar síður um verkina ef þú tekur þér eitthvað fyrir hendur og þú verður ekkert verri bakinu í vinnunni heldur en ef þú ert heima. Ef vinnan er líkamlega erfið gætir þú þurft aðstoð frá starfsfélögum þínum. Einfaldar breytingar gætu líka auðveldað þér starfið.

Ef þú ert í meðferð hjá lækni eða öðrum meðferðaraðila, t.d. sjúkraþjálfara, þá skalt þú segja þeim frá vinnunni þinni. Ráðfærðu þig við verkstjóra þinn eða yfirmann ef á þarf að halda. Segðu þeim frá þeim þáttum starfsins sem geta verið þér erfiðir í byrjun en legðu áherslu á að þú viljir vera í vinnunni. Komdu með eigin ábendingar um hvað gæti leyst vandann – þú gætir jafnvel sýnt þeim þennan bækling.

Ef þú verður að hverfa frá vinnu er best að byrja aftur að vinna eins fljótt og kostur er – venjulega innan fárra daga eða eftir eina til tvær vikur – og jafnvel þótt þú sért enn með verki. Þeim mun lengur sem þú ert óvirk(ur) og frá vinnu þeim mun líklegra er að þrálátir verkir og örorka verði hlutskipti þitt.

Ef þú ert ekki komin(n) til vinnu aftur innan mánaðar ættir þú endilega að hafa samráð við lækninn þinn, meðferðaraðila og vinnuveitanda um hvernig og hvenær þú byrjar aftur að vinna. Ef trúnaðarlæknir starfar hjá fyrirtækinu gæti það ef til vill hjálpað þér. Tímabundin breyting á starfinu eða verklagi gæti hjálpað þér að snúa fyrr til starfa.

Sumir dagar eru góðir og aðrir slæmir það er alveg eðlilegt

Læknar og t.d. sjúkraþjálfarar geta veitt hjálp við að draga úr verkjunum en þetta er þitt bak og það er þitt að halda því gangandi!

Það sem læknar geta og geta ekki

Þótt við höfum lagt áherslu á að þú getir sjálf(ur) ráðið við flest bakvandamál, geta komið þær stundir að þú ert ekki viss í þinni sök og finnst þú þurfa að fara í skoðun. Það er mjög eðlilegt. En mundu að það eru engar skjótar lausnir til á bakverkjum. Þú verður því að gera þér raunsæjar hugmyndir um hvers má vænta af lækni eða öðrum meðferðaraðila.

Þeir geta:

- Gengið úr skugga um að þú sért ekki með neinn alvarlegan sjúkdóm og fullvissað þig um það.
- Bent á mismunandi meðferðarleiðir til þess að hjálpa þér að ná stjórn á sársaukanum.
- Gefið þér ráð um það hvernig þú getur sjálf(ur) best haft stjórn á verkjunum og hvernig þú getur haldið áfram að lifa þrátt fyrir þá.

Reyndu að meðtaka vissuna um að ekki sé um alvarlegan sjúkdóm að ræða og láttu ekki óþarfa áhyggjur tefja batann. Þú verður að vera meðábyrg(ur) fyrir eigin framförum. Sumir læknar og meðferðaraðilar, s.s. sjúkraþjálfarar, kunna að hika við að láta þér eftir að taka stjórnina í þínar hendur. Þú gætir þurft að segja þeim blátt áfram að þetta sé það sem þú vilt.

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

Hættumerki

Ef þú ert með mikinn sársauka sem versnar á nokkrum vikum í stað þess að batna eða ef þú ert á annan hátt ósáttur við bakverkinn þá er rétt að þú leitir læknis.

Hér verða talin upp nokkur einkenni, sem eru öll mjög sjaldgæf, en ef þú ert með bakverki og færð skyndilega eitthvað af þessum einkennum er ástæða til þess að fara strax til læknis.

- Erfiðleikar með að kasta þvagi eða stjórna þvaglátum.
- Dofi í kringum endaþarm eða kynfæri.
- Dofi eða náladofi og máttleysi í báðum fótum.
- Óstöðugleiki í fótum.

Mundu að bakverkir stafa sjaldnast af alvarlegum sjúkdómi.

Þú skalt samt ekki hafa miklar áhyggjur af þessum lista.

Þitt eigið bak

Bakverkir eru ekki alvarlegur sjúkdómur og þeir eiga ekki að valda þér fötlun nema þú látir þá gera það. Þú hefur nú fengið staðreyndirnar og nýjustu ráðleggingar um hvernig best er að meðhöndla eða taka á bakvandamálum. Mikilvægast er að halda áfram að lifa lífinu þrátt fyrir verkina. Hvernig þú bregst við verkjunum og hvað þú gerir sjálf(ur) ræður mestu um það hvernig áhrif verkirnir hafa á þig og líf þitt.

Það eru engin skjót eða einföld svör til. Það er eðlilegt að manni líði ýmist betur eða verr um skeið. En líttu á þetta á eftirfarandi hátt:

Til eru tvenns konar þolendur bakverkja

Þeir sem eru óvirkir og hlífa sér ☹
og hinir sem eru virkir og láta ekki ☺
verkina stjórna sér

☹ Þeir óvirku verða hræddir við sársaukann og verkina og hafa áhyggjur af framtíðinni.
- Þeir óvirku eru hræddir um að sársauki þýði alltaf vefjaskemmd – svo er ekki.
- Þeir óvirku hvíla sig mikið og bíða bara eftir að dragi úr verkjunum.

☺ Þeir virku vita að sársaukinn og verkirnir lagast og þeir hafa ekki áhyggjur af framtíðinni.
- Þeir virku halda áfram að lifa eins eðlilegu lífi og þeir geta.
- Þeir virku taka á verkjunum með því að vera þákvæðir, hreyfa sig og halda áfram að vinna og lifa eðlilegu lífi.

Hverjum líður verst?

☹ Þeim óvirku líður verst. Þeir losna seinna við verkina. Þeir eru meira frá vinnu og þeir verða fremur öryrkjar vegna verkjanna.

☺ Þeim virku batnar fyrr og þeir eru friskari þegar til lengri tíma er litið.

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.

Hvernig get ég verið virkur og komið í veg fyrir óþarfa þjáningar?

Farir þú eftir eftirfarandi ráðleggingum getur þú raunverulega hjálpað þér sjálf(ur).

☺ Lifðu eins eðlilegu lífi og þér er unnt. Það er miklu betra en að láta verkina stjórna sér. Haltu þig við daglegar athafnir – þær munu ekki valda þér neinum skaða. Forðastu bara að lyfta mjög þungu.

- Reyndu að vera í góðu líkamlegu formi – að ganga, hjóla eða synda eru góðar æfingar fyrir bakið og ættu að draga úr óþægindum þínum. Haltu þessu áfram eftir að þér fer að líða betur.
- Farðu hægt af stað, gerðu smám saman meira dag frá degi svo að þú getir séð framfarirnar.
- Haltu áfram að vinna eða farðu aftur til vinnu eins fljótt og þú getur. Ef þú telur það nauðsynlegt óskaðu þá eftir að fá léttari eða breytt störf í viku eða hálfan mánuð.
- Vertu þolinmóð(ur). Það er eðlilegt að finna stundum til.

☹ Ekki treysta eingöngu á verkjalyf. Vertu jákvæð(ur) og reyndu að stjórna verkjunum sjálf(ur).

- Ekki hanga heima eða hætta að gera hluti sem þú hefur ánægju af.
- Hafðu ekki áhyggjur. Þetta þýðir ekki að þú eigir eftir að verða öryrki.
- Ekki hlusta á hryllingssögur annarra.
- Reyndu að verða ekki döpur/dapur eða leið(ur) þótt sumir dagar séu slæmir.

Haltu áfram að lifa lífinu – þú nærð fyrr bata og munt síður eiga við vanda að stríða síðar

Minnispunktar:

- Bakverkir eru algengir en þeir eru sjaldan vegna alvarlegs sjúkdóms. Horfur til lengri tíma eru góðar.
- Jafnvel þótt þú finnir mikið til þýðir það ekki endilega að um sé að ræða einhverja alvarlega skemmd eða sjúkdóm í bakinu. Sársauki þarf ekki að þýða mein.
- Að liggja í rúminu eða hvíla sig í meira en einn til tvo daga er yfirleitt vont fyrir bakið.
- Að vera virk(ur) veldur því að þér batnar fyrr og þú kemur í veg fyrir frekari bakvandamál.
- Því fyrr sem þú kemst í gang því fyrr batnar þér.
- Ef þú kemst ekki til flestra daglegra athafna tiltölulega fljótt skaltu leita eftir hjálp.
- Reglubundnar æfingar og það að halda sér í góðu formi líkamlega veldur almennri vellíðan, betri heilsu og hjálpar bakinu.
- Þú verður að stjórna lífinu sjálf(ur) og gera það sem þig langar til að gera. Ekki láta bakið stjórna þér.

Þetta eru niðurstöður nýjustu rannsókna og boðskapur þeirra er:

Þú getur í raun og veru hjálpað þér sjálfur

Bækling þennan ber að lesa í heild sinni. Boðskapurinn sem vakir fyrir höfundum hans getur misskilist ef hann er sóttur af vefnum í hlutum.