

Ta´ hånd om dine rygsmerter med McKenzie-metoden

Behandl dig selv

”Behandl din egen ryg” er navnet på verdens mest solgte bog om rygsmerter. Bogen er oversat til 18 sprog og solgt i millioner af eksemplarer - det siger noget om omfanget af rygproblemer. I denne artikel får du en forsmag på McKenzie-metoden, der ligger bag bogen.

Har man først haft ét anfald af rygsmerter, vil mere end halvdelen få tilbagevendende anfald eller vedvarende rygsmerter. Det viser forskningen. Ingen behandlingsformer har til dato vist sig at være rigtig effektive, og eftersom rygsmerter er et livslangt problem for mange, er det vigtigt at lære hvordan man selv kan styre sine smerter - og dermed behandle sig selv.

Og det er netop idéen bag bestemte bevægelser, udviklet af den new zealandske fysioterapeut Robin McKenzie, grundlæggeren af Mechanisk diagnostik og terapi, bedre kendt som McKenzie-metoden. Metoden nyder i dag stor faglig anerkendelse og udbredelse, blandt andet anbefaler Sundhedsstyrelsen McKenzie-teknikken ifm. diagnosticering af rygproblemer.

Uhensigtsmæssig belastning

Første gang man oplever et hold i ryggen, vil smerten typisk være placeret midt i ryggen, muligvis lidt til den ene eller anden side, eller måske hen over hele lænden. Det går ofte over af sig selv, men ved efterfølgende anfald kan smerten brede sig ned i den ene balde, og måske videre ned i låret. I værste fald kan smerterne strække sig helt ned i underben, fod og tær; ofte ledsaget af prikken, stikken og føleforstyrrelser.

Smerterne og forstyrrelserne skyldes ofte en langsom forstrækning af vævet omkring ryggens led, typisk forårsaget af en uhensigtsmæssig kropsholdning og belastning af ryggen. I nogle tilfælde kan der være tale om skade på en diskus (bruskskive), i form af rifter og buler som irriterer eller trykker på de nerverødder der udspringer fra ryggen.

Ryggens foretrukne retning

Smertens placering og intensitet vil variere, alt efter hvordan man bevæger sig, eller hvilke stillinger man befinder sig i. Visse stillinger og bevægelser vil medføre at smerterne stråler ud i balde og ben, fx at sidde ned eller bøje sig forover, mens andre vil fjerne smerter fra ben og balde så de mærkes i ryggen i stedet (*centralisering*), det kunne være at stå, gå eller bøje sig bagover.

De fleste mennesker som oplever ryg- og bensmerter, ved instinktivt hvilke bevægelser og stillinger de skal undgå, og hvilke bevægelser og stillinger der lindrer. Med andre ord er der noget ryggen foretrækker frem for noget andet. Dette kaldes retningspræference eller *ryggens foretrukne retning*, og det kan man udnytte til at behandle sig selv. ▶

Kasper Østerø er fysioterapeut, cert. MDT, på Klinik for Rygsygdomme på Gentofte Hospital.

Centralisering

Når smerter i fødder, underben, lår og balder gradvist trækker sig tilbage mod ryggen, hvor de stammer fra, siger man at smerten centraliseres. Centralisering er et positivt tegn, der tyder på en god prognose.

Test dig selv

Find din rygs foretrukne retning

Her kan du teste hvilken bevægeretning der provokerer eller lindrer din ryg, og få et bud på hvad du kan gøre ved det. Du skal bruge papir, blyant og liggeunderlag eller lign.

Trin 1

Registrer din smerte

Placering: Hvor gør det ondt?
Lænd: Hen over lænd, i højre side, i venstre side?
Balder: Højre/venstre?
Højre ben: Lår, underben, fod?
Venstre ben: Lår, underben, fod?

Intensitet: Hvor ondt gør det?
Vurder din smerte på en skala fra 0-10, hvor 0 er ingen smerte og 10 er den værst tænkelige smerte.

Trin 2

Hvilke stillinger og bevægelser forværrer/lindrer dine smerter?

Foroverbøjning, sidde, rejse sig fra siddende stilling, stå, gå, ligge (på mave, ryg, siderne)

Trin 3

Ryggenes bevægelighed

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og placer hænderne på:

A

Forsiden af lårene:

Bøj dig forover, og lad hænderne glide ned ad benene:

Læg mærke til hvor langt dine fingerspidser kan nå: Tæer = fuld bevægelighed, ankel = 25 % tab, under knæ = 50 % tab, over knæ = 75-100 % tab.

Registrer hvor langt du når ned, og hvor det gør ondt (se trin 1)



B

Lænderyggen:

Bøj dig bagover, og se op i loftet:

Registrer hvor det gør ondt (se trin 1)



Trin 4

Gentagne bevægelser

- vælg bagoverbøjning eller foroverbøjning:

Bagoverbøjning (extensions-princippet):

Ledetråde til hvem der har behov for extensions-øvelser:

- Du har smerter og vanskeligt ved at bøje dig forover, og bagefter har du svært ved at rette dig op igen.
- Du oplever forværring af smerterne når du sidder. Bagefter kan du have smerter og svært ved at rejse dig op igen.
- Du kan opleve smerter når du står let foroverbøjet, fx ved køkkenbord.
- Du oplever lindring af smerter når du står, går, ligger på maven, eller i det hele taget når du retter ryggen eller bøjer ryggen bagover.

Foroverbøjning (flexions-princippet):

Ledetråde:

- Du oplever forværring af smerter når du står, går og ligger på maven.
- Du oplever lindring af smerter når du bøjer dig forover, sidder sammenfalden, sidder på hug, ligger på siden krummet sammen, eller i det hele taget når du foroverbøjer ryggen.

Trin 5

Behandl dig selv

A Extensionsprincippet

Udgangsstilling:

Lig på maven, placer hænderne under skuldrene med håndfladerne nedad.

Udførelse:

Skub dig langsomt op vha. armene – resten af kroppen skal være helt afslappet. Kom så langt op som du kan, eller som smerterne tillader.

Forsøg med tiden at komme længere og længere op.

Du kan bruge vejtrækningen til at optimere øvelsen: Træk vejret ind og hold vejret indtil du er så dybt inde i bevægelsen som muligt, hold stillingen der og pust ud.

Gentag 10-15 gange i træk = ét sæt. Gentag op til 5 sæt.

Registrer nu placering og intensitet af smerterne:

1. Har din smerte flyttet sig opad?
2. Er dit smerteniveau (0-10) mindre nu?
3. Kan du nemmere bøje dig forover/bagover?

Hvis du kan svare ja til 2 ud af 3 spørgsmål, er du på rette vej: Gentag øvelsen hver time den første dag, hver 2. time den anden dag og hver 3. time den tredje dag og fremefter.

B Flexionsprincippet

Udgangsstilling:

Lig på ryggen med benene bøjet og fødderne fladt i underlaget.

Udførelse:

Træk knæene op til brystet, så langt du kan eller som smerterne tillader. Med tiden skal du forsøge at få knæene tættere og tættere på brystet.

Du kan optimere øvelsen ved at gribe fat i benene og trække knæene til dig vha. armene, og derefter holde stillingen og puste ud.

Gentag 10-15 gange i træk = ét sæt. Gentag op til 5 sæt.

Registrer nu placering og intensitet af smerterne:

1. Har din smerte flyttet sig opad?
2. Er dit smerteniveau (0-10) mindre nu?
3. Kan du nemmere bøje dig forover/bagover?

Hvis du kan svare ja til 2 ud af 3 spørgsmål, er du på rette vej: Gentag øvelsen hver time den første dag, hver 2. time den anden dag og hver 3. time den tredje dag og fremefter.

Du kan få hjælp af din fysioterapeut til at stille den rette diagnose, udvælge øvelser og kontrollere din træning. Find en specialuddannet fysioterapeut på www.mckenzie.dk.

NB: Du kan indledningsvis opleve at smerten bliver lidt værre, men hav tålmodighed og læg mærke til smertens placering og intensitet 1-2 min. efter sidste sæt.

