

# Pas godt på din ryg



Uanset om man har rygsammenfald eller ej skal man passe ekstra godt på ryggen, når man har knogleskørhed.

Vi bringer her en række gode råd fra ergoterapeut Dorte Lundbak.

“Der er nogle generelle principper, man bør indarbejde og følge, hvis man vil passe bedst muligt på sin ryg, når man har knogleskørhed”, fortæller ergoterapeut Dorte Lundbak, der underviser på Osteoporoseskolen på Aarhus Universitetshospital.

“Principperne går overordnet ud på at styrke og skåne ryggen. Man skal træne sine rygmuskler, så kroppens muskelkorset hjælper med at støtte op omkring knoglerne i rygsøjlen. En fysioterapeut kan hjælpe med forslag til nogle gode øvelser. Dernæst skal man tænke over, hvordan man bevæger sig i det daglige og tage imod de hjælpemidler, man kan have glæde af.”

Ifølge eksperterne forekommer der omkring 18.000 lavenergi-brud (dvs. sammenfald) på rygsøjlen på grund af knogleskørhed om året. Har man først fået et brud, er der risiko for at få endnu et brud på rygsøjlen, inden der er gået et år, og det kan føre til kroniske smerter. Uanset om man har brud på rygsøjlen eller ej, er der altså grund til at passe godt på sin ryg.

## Bevæg dig med omtanke

“Det er vigtigt, at man i sine daglige aktiviteter holder ryggen så lige som muligt og undgår rotation af ryggen samt foroverbøjning med strakte knæ. Derfor gælder det om at bøje i hofte og knæ – og ikke i ryggen, når man skal bøje sig forover. Herudover bør man bevæge sig så symmetrisk, som muligt. Og står man i oprejst stilling, skal man lægge lige meget vægt på begge ben og spænde musklerne omkring lænden, så lændehvirvlerne stabiliseres.”

“Desuden skal man huske at sidde rigtigt, som udgangspunkt med 90 grader i både knæ, hofte og fodled. Vi sidder jo alle sammen meget, og det er derfor vigtigt at sidde korrekt, og i en ordentlig stol, og ikke i en dyb lænestol, hvor ryggen kan få en stilling, som hvis man lå i en hængekøje. Et andet sted, vi opholder os meget, er i sengen. Her skal man sørge for, at rygsøjlen

er så lige som muligt, når man ligger på siden med en pude under hovedet. Principperne gælder for alle med knogleskørhed og selvfølgelig i særdeleshed for dem, der har brud på rygsøjlen”, understreger Dorte Lundbak.

## Tænk daglige rutiner igennem

Skal man følge retningslinjerne konsekvent kræver det, at man tænker sine rutiner igennem og retter op på uhensigtsmæssige vaner.

## Har man først fået et brud, er der risiko for at få endnu et brud på rygsøjlen

“Der vil for langt de fleste være mange situationer, der skal tænkes ind. Man skal fx huske at flytte fødderne efter det, man har med at gøre, så man ikke roterer i kroppen. Næse og tæer skal vende samme vej, og det betyder i praksis, at man, når man fx tømmer opvaskemaskinen, skal gå ned i knæ med ret ryg, tage servicet, rette sig op, vende kroppen og i lige linje tage de nødvendige skridt

til det sted, hvor servicet skal placeres. Det lyder måske besværligt, men det er kun, til man vænner sig til det”, siger Dorte Lundbak og giver yderligere et par eksempler på hverdagsituationer, som mange med fordel vil kunne justere på:

“Ved tandbørstning bør man ikke bøje sig over håndvasken men gå ned i knæ, før man spytter ud og skyller munden. Man bør tage brusebad og vaske hår i opretstående stilling, så man strækker kroppen i stedet for at vaske hår over håndvasken eller over badekarret. Man bør udskifte sin kummefryser med en skabsfryser, så man ikke behøver at bøje sig forover for at hente sine frysevarer. Man skal sikre sig, at ryggen er lige, når man står ved køkkenbordet eller vasker op – om nødvendigt kan man hæve vaskens niveau ved at placere en vaskebalje med bunden opad, så man kan bruge den som underlag. Situationerne er utallige, man kan ikke remse dem alle op. Det vigtigste er, at man husker grundprincipperne.”

## Hjælpemidler til alle formål

Der kan dog være anbefalinger, som kan være vanskelige eller ligefrem smertefulde at følge, hvis man i forvejen har brud på sin rygsøjle eller af andre årsager er fysisk begrænset.

“Her skal man ikke være tilbageholdende med at ty til hjælpemidler”, fortsætter Dorte Lundbak.

“For mange kan det fx være en udfordring af klæde sig på – det gælder især alle de beklædningsdele, der skal ned over fødderne. I sådanne tilfælde er der muligheder for at “forlænge” sin arm, så man slipper for at bukke sig – man kan blandt andet bruge en gribetang, strømpepåtager, en påklædningspind og et langt skohorn. Endelig skal man være opmærksom på, om man kan tage nogle be-

klædningsgenstande på uden at bukke sig. Man kan tage strømper på, mens man ligger på ryggen i sengen eller siddende ved at sætte foden op på modsat knæ. Det handler om at være kreativ og tænke anderledes”, fastslår hun.

Der findes hjælpemidler til alle tænkelige situationer – toilet, bad, bil, køkken, påklædning – for bare at nævne nogle stykker. Har man brug for hjælp til at få overblik over mulighederne eller inspiration og fif, der kan gøre hverdagen lettere, kan man med fordel henvende sig til kommunens ergoterapeut, der kan spørge ind til konkrete behov og vejlede individuelt.

Ifølge Lov om Social Service, paragraf 112 om hjælpemidler og paragraf 113 om forbrugsgoder er der forskellige muligheder for at få tilskud til hjælpemidler. Tilskud til hjælpemidler søges gennem kommunen.

