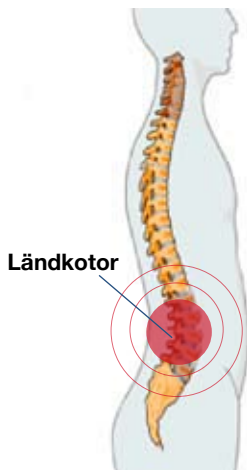


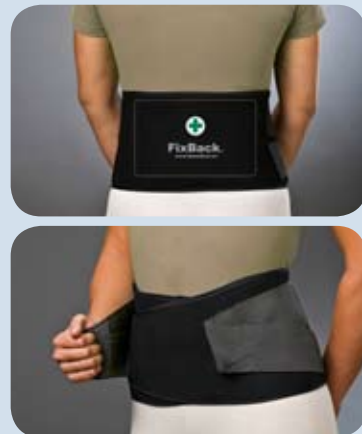
Ont i ryggen?

Du är inte ensam. Mer än 70% av Sveriges vuxna befolkning drabbas någon gång i livet av problem med ryggen.

Oftast sitter besvären i nedre delen av ryggen - ländryggen. Smärtan kan komma plötsligt eller vara av mer långvarig och återkommande karaktär. Besvären brukar vara övergående och ganska få personer behöver kvalificerad hjälp av läkare. Operation görs om det är nödvändigt, men bara om man bedömer att annan behandling inte hjälper. Problemen är i de allra flesta fall självläkande - men det kan ta tid. Läs vidare vad "ont i ryggen" kan bero på och vad du kan göra för att lindra dina besvär.



SÅHÄR ANVÄNDER DU FIXBACK:



Värme

Lägg elementet i mikrougnen. Effekt 7-800 W i max. 40 sek. Alternativt i 50 C varmt vatten i 5 min. Kontrollera att elementet inte blivit för varmt innan du sätter på förbandet (mikrougnar kan ge olika effekt). Spänn fast ordentligt. Ska sitta nära kroppen för att ge optimalt stöd och termo-effekt (**en t-shirt mellan förbandet och huden fungerar bra**).

Kyla

Lägg elementet i frysen (2-3 tim.) Kylan fungerar smärtstillande i akuta fasen, just när värken är som värst (**en t-shirt mellan förbandet och huden fungerar bra**). Prova om värme eller kyla hjälper dig bäst.

Observera!

Produkten ersätter inte läkarvård eller annan specialistbehandling som du ev. kan behöva om dina ryggbesvär inte går över.

Kyla ska ej användas om du lider av köldallergi, Raynauds fenomen eller cryoglobulinaemia.

Tvättråd: Handtvättas i 30 °C. Droptorka.

VAD ORSAKAR RYGGVÄRK?

Ryggvärk orsakas vanligen av att man överansträngt sin rygg på något sätt. Trädgårdsarbete, snöskottning, ommöblering och tunga lyft kan resultera i "ont i ryggen". För lite rörelse, stillasittande, liksom graviditet och övervikt kan också orsaka problem i ryggen.

Andra riskfaktorer är felaktig hållning, dålig arbetsmiljö och svaga ryggmuskler. Detta kan göra ryggen extra känslig mot tillfällig ansträngning. I undantagsfall kan en allvarlig sjukdom vara orsaken till ryggvärk.

Återkommande problem. Hos de flesta är ryggvärken återkommande efter att man har drabbats första gången. Ibland kommer den tillbaka ofta och regelbundet. Hos de flesta försvinner den för att återkomma på samma plats ett par år senare. Genom att sköta om sin rygg på rätt sätt kan man minska problemen. Ryggvärken återkommer då mer sällan och blir inte lika smärtsam.

Vad göra? Om du har väldigt ont eller svår ihållande värk under längre tid (mer än 3-4 veckor) bör du kontakta läkare. I normalfallet gäller det annars att vara fysiskt aktiv. Ryggproblem kan vara väldigt smärtsamt och ibland kan det vara skönt att vila direkt efter att skadan inträffat. Så snart som möjligt bör du dock komma igång med aktiviteter och röra dig så gott det går, även om det gör ont.

Att tänka på: Undvik att sitta still för länge. Undvik tunga och sneda lyft. Lyft med benen, inte med ryggen. Lyft nära kroppen. Vid mycket sängliggande stelnar ryggen och läkningen tar längre tid. Testa och prova dig fram - vad känns bra för dig.