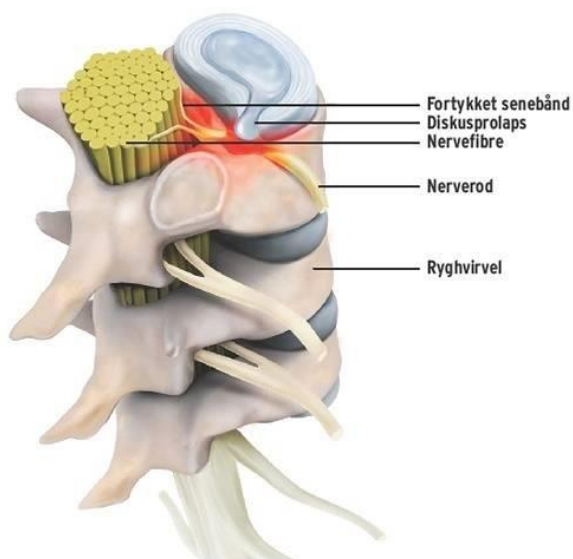


## Diskusprolaps i lænden eller anden forsnævring af pladsen til nerverne

En diskusprolaps er en forandring af en bruskskive i ryggen, som ofte opstår pludseligt eller gradvist.

Forandringerne vil i 80 % af tilfældene skyldes arvelige forhold.



### Om en diskusprolaps

I lænden er der 5 ryghvirvler. Mellem hver hvirvel er der en bruskskive, som kaldes en diskus. Bruskskiverne gør, at vi kan bevæge ryggen.

Bruskskivens kerne er geléagtig. Hvis brusken revner, kan noget af kernen blive presset ud. Det kaldes for en diskusprolaps. I nogle tilfælde kan diskusprolapsen trykke på nerverne, der går ned i benene.

Det er helt normalt, at bruskskiverne forandrer sig gennem livet. Bruskskiverne bliver tyndere og mere stive. Mange mennesker oplever at få en diskusprolaps, og den kan opstå i alle aldre.

### Symptomer

Der er forskellige symptomer på en diskusprolaps. Det er ikke sikkert, at du oplever alle symptomer. Almindelige symptomer på en diskusprolaps i lænden:

- Smerter i benet
- Smerter i lænden og/eller balden, som stråler ned i benet
- Ændringer i følesansen på huden.
- Ubehagelige fornemmelser som fx brændende, stikkende, snurrende eller summende fornemmelser i det ene eller begge ben
- Nedsat styrke i benet, så du fx har svært ved at gå på tæer eller hæle.

### Reager straks på særlige symptomer

Der er en række symptomer, som du skal være opmærksom på og reagere på straks. Kontakt os eller lægevagten, hvis du oplever disse symptomer:

- Problemer med at komme af med urin
- Problemer med at holde på afføring eller prutter
- Føleforstyrrelser i skridtet
- Tiltagende nedsat styrke i benet.

Hvis du oplever disse symptomer, skal du altid reagere med det samme – også selvom dine smerter i benet forsvinder.

Hvis du oplever ét eller flere af disse symptomer, skal du ringe til Rygcenter Syddanmark på 63 48 44

## Rygcenter Syddanmark

30. Uden for Rygcenter Syddanmarks åbningstider, skal du kontakte lægevagten.

## Forløbet

En diskusprolaps kan behandles på forskellige måder. Først i forløbet kan du have behov for skånehensyn på arbejde, at sygemelde dig og/eller være mindre aktiv.

### Smerterne bliver bedre

De fleste med en diskusprolaps oplever bedring i takt med, at den naturlige healing finder sted. Smerterne aftager typisk i løbet af nogle få måneder, men kan også vare i længere tid.

### Strategi for din behandling

Vi tilpasser behandlingen til dig og din situation. Vi ser på, hvad du kan holde til og hjælper dig med at finde frem til et passende niveau af aktivitet i din hverdag.

Vi lægger en strategi for din behandling, som kan bestå af:

- midlertidig aflastning fra fysiske aktiviteter og belastninger, som forværrer eller vedligeholder smerterne
- øvelser eller bevægelser, som eventuelt kan lindre dine smerter
- smerteforståelse
- smertestillende medicin.

Strategien er meget effektiv og gør, at symptomerne ofte forsvinder over tid. Derfor behandler vi sjældent en diskusprolaps med en operation.

### Når symptomerne aftager

Når symptomerne aftager, er det vigtigt, at du er mere aktiv og trapper ud af den smertestillende medicin i samarbejde med os eller egen læge. Vi vejle-

der dig i, hvordan du gradvist genoptager din dagligdag.

Hvis du har været sygemeldt, kan du have behov for at lægge en plan sammen med os eller din egen læge for din tilbagevenden til arbejde.

### Manglende fremgang eller forværring

Du skal muligvis have en ny aftale hos os, hvis:

- du bliver ved med at være sygemeldt
- smerterne er uforandrede
- smerterne bliver værre.

Det kan i sjældne tilfælde være nødvendigt med en operation.

Du må kontakte os i de første 2 måneder efter din seneste kontakt med os. Derefter skal du tale med din egen læge, som kan henvise dig på ny.

Du må kontakte os i de første 2 måneder efter din seneste kontakt med os. Derefter skal du tale med din egen læge, som kan henvise dig på ny.

---

## Kontakt

Rygcenter Syddanmark  
Sygehusvej 24  
6000 Kolding  
76 36 13 00 (hverdage kl. 8-15)

---