

Til dig, der har ondt i ryggen



For langt de fleste går rygsmerter væk af sig selv, men det kan tage tid, så vær tålmodig.



Selvom du har smerter er det vigtigt, at du fortsætter med at bevæge dig og være aktiv.



Når du har smerter kan du eventuelt tage smertestillende medicin og lindre med varmedunk eller massage.



HUSK

- Smerter i ryggen er meget sjældent tegn på alvorlig sygdom
- Vær tålmodig
- Vær ikke bange for at bevæge dig



Kontakt din læge, hvis:

- Dine smerter varer ved og bliver værre i løbet af 2–4 uger.
- Du oplever konstant udstråling af smerter i dine ben.
- Du har problemer med nedsat kraft i benene, problemer med at styre benene og ikke kan gå på hæle og tæer.
- Du oplever manglende kontrol med vandladning og afføring.

**Er du i tvivl?
Så kontakt din læge.**



Lav rygøvelser. Find dem i Patienthåndbogens app »Træn smerten væk« eller læs mere på ondtiryggen.rm.dk.