

Råd & Førebygging



Korsryggsmerter!

-kva gjer eg?

Smerter i korsryggen kan vera vanvittig vondt og gjera deg omtrent hjelpeslaus!

Kom deg rakst til kiropraktor for hjelp. Her er nokre gode tips for kva du kan gjera sjølv:

Finn den stillinga som gjev deg mest smertelindring.

- Unngå sitting.
- Veksle mellom å ligge og å gå. Ligg du for lenge vil du stivne til.
- Gå ofte og gå korte strekningar. Heilt i starten kan det vere nok å bevege seg inne.
- Legg is på det smertefulle området. Pakk isposen godt inn i eit handkle eller liknande. La den ligge på området i 20-30 min. Repeter opptil åtte gonger per dag med minst ein time mellom kvar gong.
- Bruk smertestillande ved behov – serleg for å få sove. Ikkje bruk smertestillande for å kunne overkøyre kroppen sine signal til å gjere aktivitetar du elles ikkje ville kunne utføra.
- Kontakt kiropraktoren din snarast – jo raskare til behandling jo raskare frisk. Ikkje ta sjansen på at dette går vekk av seg sjølv. Smertene kan gje seg etterkvart, men årsaka til smertene kan vedvara.
- Smertene kan vera intense og begrensar ofte rørsleevna, men er ytterst sjeldan farlege.