



[Rygg och nacke](#)

Att ha ont i ryggen är mycket vanligt. Värken finns oftast i nedre delen av ryggen, som brukar kallas ländryggen. En del får också ont i bröstryggen. För det mesta går värken över av sig själv, men ibland kan du behöva behandling.

Det finns olika behandling att få.

Den vanligaste formen av ryggbesvär är att det gör ont i nedre delen av ryggen. Den delen brukar kallas ländryggen. Du kan också få ont högre upp, i det som kallas bröstryggen.

Du kan ha ont på olika sätt i nedre delen av ryggen:

- Ont i ländryggen kallas lumbago. Det börjar ofta med svag värk som ökar mer och mer. Det är vanligt att också vara trött i ryggmuskulerna. Värken brukar bli värre när du belastar ryggen, till exempel lyfter något. Lumbago är det som vi ofta kallar för vanligt ryggont.
- Ryggskott är en smärta som kommer plötsligt. Det kallas också lumbago acuta. Det gör ofta ont i samband med att du lyfter något eller vrider dig åt sidan. Då gör det ont samtidigt som det känns som en låsning i ryggen med kramp i ryggmuskulerna. Värken kan vara skärande, huggande eller molande. Det kan kännas som om ryggen håller på att gå av.
- Ont i ländryggen när du samtidigt har ont i benet kallas lumbago-ischias. Då gör det ont i ländryggen samtidigt som det strålar ut smärta i ett ben. Det kan ofta kännas ända ner till foten. Lumbago-ischias kan ibland kännas som värk. Men ibland kan du också få sämre kraft i en del av benmuskulerna. Känsln i benet kan också påverkas. Ischias innebär att det finns en irritation eller inflammation i ischiasnerven. Du kan även ha ischias utan att ha ont i ryggen.

Du som har ont i bröstryggen har ofta ont mellan skulderbladen. Det är vanligt att ha de här symtomen om du har ont i bröstryggen som kommer från muskler och skelett:

- Det gör ont i ryggen och smärtan strålar från ryggen och fram mot bröstet.
- Du får skarpa och krampaktiga smärtor i bröstet, ofta på sidan.
- Värken blir värre när du rör på armarna, nacken eller när du tar ett djupt andetag.
- Det gör olika mycket ont beroende på hur du rör dig, sitter eller ligger.

Det vanligaste är att värken kommer från spänningar i musklerna. Men ibland kommer värken från skelettet. Ibland kan ont i bröstryggen komma från lungorna eller hjärtat. Det kan till exempel vara vid [hjärtinfarkt](#), [kärlkramp](#) eller en [blodpropp i lungan](#).

Det är vanligt att ha de här besvären om du har ont i bröstryggen som kommer från hjärta och lungor:

- Smärtorna är starka och tryckande, ofta som ett band runt bröstet.
- Smärtan kan stråla upp till nacken och ut i armen. Vanligtvis på den vänstra sidan men även på den högra.
- Besvären ökar vid fysisk ansträngning som kräver att hjärtat behöver arbeta hårdare. Det kan vara när du springer eller går snabbt. Smärtan minskar sedan när du är i vila
- Du får andningssvårigheter.
- Du blir andfådd, blek och svettig.
- Du får hög puls.

Kontakta en [vårdcentral](#) om inte ryggvärken försvinner inom två till tre veckor. Detta är särskilt viktigt om du är över 55 år.

Sök vård direkt på en vårdcentral eller [jouröppen mottagning](#) om du har ont i ryggen och samtidigt har något av följande symtom:

- Du känner inte när du är kissnödig, eller kissar på dig.
- Du har domningar eller nedsatt känsel kring ändtarmen eller könsorganen.
- Du har domningar, stickningar eller svagheter i båda benen.
- Du får plötsligt ont efter en olycka, till exempel en bilolycka eller ett fall.
- Du har smärta i bröstorg och mage.
- Du har [feber](#) eller känner dig ordentligt sjuk.

Om det inte går eller är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Det viktigaste rådet vid tillfälliga ryggbesvär är att fortsätta leva som vanligt även om det gör ont.

Försök att röra på dig som vanligt. Du kan till exempel gå promenader. Du kan också träna hemma. Det är bra med övningar som tränar ryggmuskler och magmuskler. Det gäller så länge övningarna inte gör att det gör mer ont. Simma fungerar ofta bra, särskilt ryggsim.

Vila kan ganska fort göra att musklerna blir svagare och fungerar sämre. Det tar längre tid för ryggbesvär att gå över om du ligger och vilar mer än vanligt.

Det finns flera olika övningar som är anpassade för tillfälliga ryggbesvär som kommit plötsligt. Det finns inga vetenskapliga bevis för att de övningarna är bättre än om du bara rör dig som vanligt.

Du bör inte lyfta eller bära tungt när du har ont i ryggen. Om du ska lyfta, tänk på det här:

- Håll det som du ska lyfta nära kroppen.

- Böj på benen i stället för att böja ryggen.
- Undvik att vrida ryggen i sidled.

Du kan använda vanliga [receptfria läkemedel vid tillfällig smärta](#) för att kunna sova bättre och röra dig ordentligt. Det är bra att ta värktabletterna under en begränsad tid. Det kan vara en till två veckor eller kortare tid om besvären går över fortare. Syftet med behandlingen är att göra det möjligt för dig att röra på dig och att leva som vanligt, så långt det går.

Det kan vara skönt att ligga ner och vila med en kudde under svanken och benen upplagda på en pall. Det kan också vara skönt att ha stöd för svanken när du sitter, till exempel en ihoprullad handduk eller kudde.

Undvik att sitta i låga soffor och stolar. Du som har svårt att ta dig upp ur sängen kan pröva att först rulla över på sidan. Sedan svänger du benen över sängkanten för att till sist ta dig upp genom att skjuta ifrån med händerna på huvudsidan.

Det brukar vara bättre att stå eller ligga än att sitta.

Försök att bli medveten om hur du står och sitter på din arbetsplats. Kanske behöver du göra någon förändring så att ryggen avlastas mer. Du som har ett sittande arbete kan till exempel behöva ett höj- och sänkbart bord. Det kan göra det lättare att klara av arbetet.

Tänk också på att det är bra att ha sulor med svikt i om du går och står mycket på hårt underlag.

Andra delar av din arbetsmiljö som också kan påverka ryggont är trivsel och stress. Hur du trivs på ditt arbete påverkar risken för att få ryggbesvär.

Det finns flera olika behandlingar för dig som har ont i ryggen.

Du kan bli undersökt av en fysioterapeut, kiropraktor eller en naprapat om du har ont i ryggen.

En [fysioterapeut, kiropraktor eller en naprapat](#) kan undersöka dig, analysera dina besvär och hjälpa dig att hitta orsakerna till att du har ont.

Du kan även få manuell behandling. Det betyder att du får behandling som utförs med händerna. Men den viktigaste delen i behandlingen är träning och fysisk aktivitet. Fysioterapeuten, naprapaten eller kiropraktorn provar ut ett träningsprogram som är anpassat för dig. Du kan även få hjälp med att komma igång. Därefter får du fortsätta med träningsprogrammet på egen hand.

[Här kan du söka efter mottagningar nära dig.](#)

[Receptfria värktabletter](#) kan underlätta om du har så ont att du har svårt att röra dig. Värktabletter kan också behövas om du har svårt att sova på grund av värken.

En läkare kan även ge dig personligt anpassade råd om receptbelagda smärtstillande läkemedel och hur de används på bästa sätt. Läkemedel som får musklerna att slappna av kan till exempel fungera om du har akuta besvär. Sådana läkemedel ska användas med försiktighet och endast under en begränsad period eftersom det finns risk för beroende.

Smärtstillande läkemedel hjälper ibland inte vid [besvär som pågår under en längre tid](#). Det kan finnas risk för biverkningar och beroende av läkemedel om du använder starka smärtstillande läkemedel under lång tid. Prata med en läkare om

vilka läkemedel som är lämpliga för dina ryggbesvär.

Hur du mår och hur du uppfattar smärtan har stor betydelse för hur du hanterar din situation. Det bästa är om du får hjälp med både rörelseträning, läkemedel som ger bra lindring och smärthantering.

Du kan få psykologisk behandling med [kognitiv beteendeterapi, KBT](#). Då får du hjälp av till exempel en psykolog. Då kan du enskilt eller i grupp lära dig mer om hur du kan leva ett bra liv trots att du har ont i ryggen. Under behandlingen får du arbeta med dina tankar, föreställningar och beteende när du har ont. Du får hjälp att ställa rimliga krav på din kropp, att våga röra dig utan att vara rädd och att minska de negativa tankarna. Ofta består behandlingen av en serie samtal med praktiska uppgifter att utföra mellan träffarna.

Ibland kan en operation hjälpa. Ett [diskbråck](#) som trycker på en nervrot och ger ischias kan till exempel bli bra efter en operation. Men de flesta diskbråck går tillbaka efter en tid. Därför kan det vara klokt att vänta med operation i några månader.

Operation kan också vara ett alternativ för dig som har haft ont i ryggen länge och som inte har blivit bra efter andra behandlingar. Då handlar det oftast om ryggsmärta som beror på att [ryggradens diskar](#) har sjunkit ihop. Då handlar det om så kallad steloperation eller så kallad diskprotesoperation över en eller två diskar.

Du som har haft ont i ryggen i mer än tre månader kan ha rätt till så kallad multimodal smärtbehandling. Då får du behandling med olika metoder samtidigt för att lindra besvären. Behandlingen pågår i ett par månader och du får ofta träffa både fysioterapeut, arbetsterapeut, läkare och kurator eller psykolog under den tiden. Bland annat ingår föreläsningar om hur du kan hantera smärta och stress. Du får också enskilda samtal om din situation. Du får även prova olika träningsformer för att hitta något som passar, och kan få övningar att göra hemma.

En läkare bedömer om behandlingen är lämplig för just dig.

Det finns inga tydliga bevis på att behandling med massage, akupunktur, tens, korsett, kyla, värme, kortvågsdiatermi eller ultraljud hjälper vid tillfällig ryggvärk.

Ryggraden är uppbyggd av kotor som ligger ovanpå varandra. Mellan kotorna ligger skivor av brosk som kallas diskar. Diskarna fungerar som stötdämpare och bidrar till att det finns en viss rörlighet mellan kotorna. På båda sidor av kotorna finns facettleder. De binder ihop ryggradens kotor med varandra och bidrar också till stabilitet och rörlighet. Kotorna hålls samman av ledband och muskler.

Mellan kotorna finns skivor av brosk, eller diskar. De fungerar som stötdämpare och underlättar ryggradens rörelser. I kotorna finns hål där ryggmärgen ligger skyddad.

Smärta i ländryggen kommer oftast troligen från diskarna och facettlederna. Det kan till exempel vara åldersförändringar i diskarna och facettlederna. De kan bli slitna eller inflammerade.

Ryggsmärtan kan även komma från muskler och ledband. Många som sitter mycket på arbetet eller hemma får värk i ryggmuskulerna.

När värken känns i ryggen får du en ökad spänning i musklerna kring det område som gör ont. Spänningen är muskelkramp. Detta kan göra att det gör ännu mer ont. Du kan få en så kraftig muskelkramp att ryggen ser sned ut. Då

kan det vara svårt att gå, sitta eller ligga. Smärtan och krampen sitter oftast kvar i några dagar eller upp till en vecka.

Kroppen har system som kan göra att du får mindre ont. Bland annat med hjälp av så kallade endorfiner. Endorfiner är morfinliknande ämnen som finns i våra kroppar. Mängden endorfiner i din kropp ökar när du rör på dig och minskar när du vilar eller är stilla. [Läs mer om rörelse.](#)

Det finns många orsaker till att du kan få smärta och värk i ryggen.

Det finns ett samband mellan ont i ryggen och vissa arbetsställningar. Du som arbetar i någon av följande arbetsställningar har risk att få ont i ryggen:

- Du arbetar på skakande och vibrerande underlag under en längre tid.
- Du har stillasittande och monotona arbetsställningar.
- Du har böjda och vridna kroppsställningar när du lyfter saker.
- Du lyfter tungt.

Många undersökningar har gjorts kring arbete med andra typer av kroppshållningar och ont i ryggen, men resultaten är inte entydiga. Ryggont är vanligt i alla åldrar, även hos människor som inte har tunga eller ryggbelastande arbeten och hos arbetslösa.

Ryggen förändras när du blir äldre. Med åldern får till exempel lederna ofta tunnare brosk. Det kallas för broskförslitning eller artros. Benet i ledernas kanter blir då kraftigare. Även kotornas kanter blir med åren knöligare. Det kallas spondylos. Diskarna åldras också och blir tunnare och sjunker ihop.

Det finns inget klart samband mellan dessa åldersförändringar och ont i ryggen. Du kan ha mycket förändringar på röntgenbilden utan att ha besvär och du kan ha mycket besvär från ryggen utan att det syns några förändringar på röntgenbilden.

[Diskbråck](#) innebär att en av ryggradens diskar har brustit och buktar in mot ryggradskanalen. Det är vanligt och gör oftast inte ont. Men om disken trycker mot ryggmärgen eller nervrötterna, kan det hända att du får ont i ryggen eller att du får ischias, som är en strålande smärta i benet. I sällsynta fall kan diskbråck ge domningar i underlivet. Då kan du få svårt att hålla dig när du behöver kissa eller bajsas. Det är då viktigt att söka vård direkt.

Ryggont kan ibland bero på sjukdomar som du kan få i ryggen, men det är ovanligt. Det kan vara någon av de här:

- [Kotkompression](#) gör att kotorna trycks ihop. Det kan bero på [benskörhet som också kallas osteoporos](#). Att kotorna trycks ihop kan ge svåra smärtor som brukar minska efter en tid.
- [Spinal stenos](#) innebär att det är trångt inuti ryggraden. Sjukdomen beror ofta på att diskarna mellan kotorna har sjunkit ihop. Det orsakar ett tryck på nerverna i ryggmärgen. Då får du ofta ont i skinkorna, låren eller vaderna när du går, springer eller går i trappor. Orsaken brukar vara åldersförändringar kring kotorna.
- Spondylolys innebär att det fattas en bit i de benbågar som omger ryggmärgskanalen. Förändringen kan ibland ses vid röntgen.
- [Bechterews sjukdom](#) är en reumatisk sjukdom. Den innebär att du får en inflammation i framför allt muskelfästen

och leder, till exempel i ryggraden. Sjukdomen börjar ofta med värk i nedre delen av ryggen eller i skinkorna. Du blir också stel i ryggen, ofta på morgnarna.

- Forestiers sjukdom är en reumatisk sjukdom som också kallas DISH. De vanligaste symtomen är smärta och stelhet i ryggen. En del har ledbesvär, framför allt i lederna i armbågar, skuldror, höfter, knän och fotleder.
- Spondylit och diskrit är infektioner. Spondylit är en infektion i en kota som oftast orsakas av bakterier. Diskrit är en bakterieinfektion i en disk. Symtomen är svår värk i ryggen, feber och att du känner dig sjuk. En del minskar också i vikt. Båda sjukdomarna är mycket ovanliga.
- Cancersjukdomar kan orsaka [metastaser](#) i ryggraden. [Prostatacancer](#) och [bröstcancer](#) är vanliga orsaker till metastaser i skelettet.

De flesta som söker vård för ont i ryggen får träffa en fysioterapeut eller sjukgymnast. Då undersöker hen dig genom en [kroppsundersökning](#).

Det är bra om du är förberedd på att svara på följande frågor:

- Ändrar dina ryggbesvär styrka under dagen?
- Blir ryggbesvären värre av olika rörelser?
- Påverkar dina ryggbesvär ditt arbete och din fritid?
- Känner du igen ryggbesvären från tidigare? Har värken förändrats eller inte?
- Kommer ryggbesvären samtidigt som du får ont i någon annan del av kroppen, till exempel magen?
- Strålar smärtan ut i något ben?
- Lindras dina ryggbesvär om du tar smärtstillande läkemedel?

Det är viktigt att du försöker beskriva hur ryggvärken har påverkat dina vardagsaktiviteter och hur du själv upplever dina ryggbesvär. Därför får du också svara på följande frågor:

- Har du en allvarlig sjukdom, exempelvis cancer? Eller har du haft en allvarlig sjukdom tidigare?
- Hur har du det i arbetet? Hur känns det att utföra dina vardagssysslor eller andra uppgifter?
- Hur har värken i ryggen påverkat dig i dina vardagliga aktiviteter?
- Har ryggvärken gjort att du funderar mycket på detta och känner dig orolig?

Ibland får du fylla i särskilda frågeformulär. Det gäller oftast för dig som har haft ryggbesvär som inte gått över under en lång tid. Frågeformulären kan ge vårdpersonalen större förståelse för hur besvären påverkar ditt liv.

Ibland kan du behöva fler undersökningar av olika specialister. Det kan till exempel vara en reumatolog eller en ortoped. Det brukar vara om till exempel fysioterapeuten eller den som behandlar dig vill undersöka om ryggvärken beror på en särskild sjukdom. Då kan det behövas [remiss](#) till andra specialister.

Du blir ofta undersökt av en ortoped om besvären är så svåra att du kan behöva opereras.

En undersökning med röntgen kan vara viktig om dina besvär tyder på att det kan finnas en allvarlig sjukdom som påverkar ryggen. Undersökningar med röntgen ger oftast inga tydliga svar om det gäller ryggbesvär som pågår under

några veckor och som går över av sig själv.

Vid besvär som inte går över utan finns kvar under en längre tid kan det däremot vara bra att göra en undersökning med röntgen. Det är framför allt bra för att se att det inte finns någon allvarlig sjukdom i skelettet.

Det är vanligt att bli undersökt med [magnetkameraundersökning som också kallas MR](#). Då går det även gå att se mjukdelar som muskler och diskar.

Du kan också bli undersökt med [datortomografi](#) om det finns besvär som tyder på att det är diskbräck eller en allvarlig sjukdom i ryggen.

Med åldern förändras ryggen och diskarna i ryggraden sjunker i höjd. Ibland kan dessa förändringar ses redan i när man är mellan 20 och 30 år. Dessa förändringar är vanliga även hos människor utan ryggbesvär.

Att ha ont kan påverka din fysiska och psykiska prestationsförmåga. Det kan också påverka din sömn och ditt sexliv. Det kan göra att du mår sämre och att du blir nedstämd. En del kan också få en känsla av hopplöshet.

Relationen till anhöriga och arbetskamrater kan påverkas. Det kan bero på att du inte längre klarar av att ta hand om vanliga uppgifter hemma och på jobbet. Det kan också bero på grund av att du mår psykiskt sämre av värken.

Att ha ont kan även skapa oro och tankar om att det är något allvarligt fel. Då blir det oftast svårare att hantera värken. Det är då viktigt att du får hjälp med att bli av med din oro. Berätta för en läkare om din oro och att du vill få hjälp med att hantera den.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Barn ska få [vara delaktiga](#) i sin vård. Det finns ingen åldersgräns för detta. Barnets möjlighet att ha inflytande över vården beror på hans ålder och mognad.

För att kunna vara aktiva i vården och ta beslut är det viktigt att barnet och du som vuxen [förstår den information ni får av vårdpersonalen](#).

Ryggbesvär hos barn

Skolios

Stress

Senast uppdaterad:

2023-03-03

Redaktör:

Johanna Brydolf, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Björn Strömqvist, ortoped och professor, Universitetssjukhuset, Lund

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Fotograf:

Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen

Läs om hur du på ett enkelt sätt kan öka din fysiska aktivitet i vardagen. Här finns flera filmer med träningsprogram som du kan göra hemma. Du hittar också tips på hur du kan få barn att röra sig mer.

Muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera. Musklerna ger stöd till skelettet och skyddar inre organ. I musklerna bildas också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

Skelettet håller oss upprätta, skyddar våra inre organ och är fäste för musklerna. Skelettets ben hålls ihop med leder. I lederna kan benen röra sig mot varandra. Det gör att hela kroppen kan röra sig.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).