



## [Rygg och nacke](#)

Diskbråck är en vanlig orsak till ryggbesvär. Mellan ryggradens kotor finns det små mjuka broskkuddar som kallas diskar. Diskbråck innebär att disken buktar ut mellan två kotor. Det kan göra ont och hindra dig från att röra dig.

Diskbråck går oftast över av sig själv. Besvären blir oftast bättre inom ett par veckor. Efter ett par månader brukar de flesta inte längre ha ont.

Ibland kan man få allvarigare symtom och en del kan behöva opereras.

Ryggont behöver inte bero på ett diskbråck. Det kan finnas flera andra orsaker till att du har [ont i ryggen](#).

Du kan få diskbråck i hela ryggraden men det är vanligast i nedre delen av ryggen, som kallas ländryggen. En vanlig form av påverkan på nerver från ett sådant diskbråck är smärta som strålar ut i benet, ofta benämnd ischias.

Näst vanligast är att få diskbråck i övre delen av ryggen, som kallas halsryggen. Då kan du få smärtor som strålar ut i armen. Det är mindre vanligt med diskbråck i bröstryggen.

Du kan få ett eller flera av följande symtom vid diskbråck i ländryggen:

- Ont i ryggen.
- Smärta som strålar ner i ett ben, så kallad ischias.
- Domningar och stickningar i benet och foten.
- Svaghet i benen och svårt att kontrollera benens rörelser.
- Svårt att kontrollera urin och avföring.

Du kan få följande symtom vid diskbråck i halsryggen:

- Ont i nacken.
- Smärta som strålar ut i armarna, eventuellt också i fingrarna.

Smärtan och de andra besvären kan antingen komma mycket snabbt eller gradvis under dagar eller veckor. Det går sedan oftast över successivt.

Kontakta en [vårdcentral](#) om ryggvärken eller ischiasvärken inte blivit bättre inom ett par veckor eller om smärtstillande läkemedel inte hjälper. Det är särskilt viktigt om du är i övre medelåldern. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du kan också besöka en fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor. Där kan du få hjälp och goda råd.

Kontakta genast en vårdcentral eller en [jouröppen mottagning](#) om du har ont i ryggen och dessutom något av följande symtom:

- Du har svårt att kontrollera urin och avföring.
- Du har nedsatt känsel kring ändtarmen eller könsorganen.

Sök vård på en akutmottagning om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen.

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

Du kan ha ont och svårt att gå när du har diskbråck. Men det är bra att röra på sig. Det tar oftast längre tid att bli bra om du ligger i sängen mer än någon dag.

Du kan till exempel göra följande för att må bättre:

- Gör vardagliga sysslor du känner att du klarar av.
- Du som arbetar bör gå tillbaka till jobbet så snart du orkar. Försök att stå upp och arbeta om du har ett stillasittande jobb. Du kan behöva sjukskriva dig ett tag om du har ett fysiskt krävande jobb.
- Försök att motionera så gott det går. Lättare träning stärker dina ryggmuskler och benmuskler.
- Lägg en kudde under benen när du ligger på rygg så att dina höfter och knän böjs om du har diskbråck i ländryggen.
- Prova att ligga på sidan i fosterställning.
- Lindra smärtan med värktabletter om det behövs. De gör inte att du blir av med diskbråcket, men kan hjälpa dig att komma igång med vardagsaktiviteter. Du hittar [receptfria läkemedel](#) på apoteket.

Läkaren kontrollerar först att du inte har någon allvarlig sjukdom som ger dig ont i ryggen. Då undersöks till exempel följande:

- Var gör det ont i ryggen?
- I vilken del av kroppen breder nervsmärtan ut sig?
- Hur är dina reflexer i benen?
- Hur är känseln i benen och eventuellt i underlivet?
- Hur är muskelstyrkan i benen?

Läkaren kan behöva stoppa in ett finger i ändtarmen för att känna om du kan knipa och för att känna på prostatan.

Om läkaren tror att du kan ha diskbråck i halsryggen undersöks följande:

- Var i nacken gör det ont?
- Hur är dina reflexer i armarna?
- Har du känsel i armar och fingrar?

- Hur är muskelstyrkan i armarna?

Vissa laboratorieprover brukar tas om du aldrig tidigare har haft ont i ryggen eller ischias. Proverna tas för att utesluta sjukdomar som kan vara allvarliga. Vid diskbråck brukar dessa prover ofta visa att dina värden är opåverkade.

Exempel på prover du får ta är:

- sänka
- blodvärde
- urinprov
- temperatur.

Du kan behöva bli undersökt med [datortomografi](#) eller [magnetkamera](#) om ryggvärken eller ischiasvärken inte har blivit bättre efter fyra till sex veckor. Bilderna från undersökningen kan ge läkaren mer information orsaken till om dina besvär.

Behandlingen vid diskbråck består av läkemedel, fysioterapi och ibland operation.

Ibland hjälper det inte att enbart röra på sig och ta receptfria läkemedel. Då kan du behöva starkare, receptbelagda läkemedel.

Du kan själv kontakta en fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor. Det behövs ingen remiss. De kan hjälpa dig att lägga upp ett träningsprogram så att du kommer igång med att träna upp musklerna och konditionen. Träningen gör att du blir starkare, rörligare och oftast får mindre ont.

Det är viktigt att behandlingarna utvärderas. Det kan vara bra att ompröva behandlingen om du inte har blivit bättre efter tre till fyra gånger och fundera på om det finns något annat sätt att lindra besvären.

Det finns också andra metoder som kan lindra. Till exempel [akupunktur](#), korsett, kyla, värme, ultraljud och [transkutan elektrisk nervstimulering](#) som också kallas tens. Dessa metoder kan lindra besvären, men det finns inga vetenskapliga studier som bekräftar att metoderna hjälper till att läka diskbråcket.

Prata med din läkare om operation om du har mycket ont och upplever att du inte kan leva ett aktivt liv igen.

De som opereras blir i regel bättre eller helt bra, särskilt beträffande ischiassmärtan. Men det är inte alltid lämpligast med en operation.

Du kan behöva en operation omedelbart i följande situationer:

- Diskbråcket trycker på nerver till urinblåsan eller ändtarmen och du kan inte kontrollera urin eller avföring.
- Du blir förlamad i benet eller i armen.

Du behöver inte förbereda dig på något särskilt sätt om du ska opereras. Du får den information du behöver av din läkare.

När man opererar ett diskbråck i ländryggen gör läkaren ett hudsnitt och skapar en liten öppning mot disken mellan två kotbågar. Läkaren håller nervroten åt sidan och tar bort diskbråcket.

Operationen brukar ta en timme och du är [sövd](#) när du opereras. Du kan ibland få gå hem samma dag, men oftast dagen efter operationen.

Du kan röra på kroppen som vanligt efteråt. Men var försiktig med att anstränga ryggen i början.

En steloperation görs oftast vid diskbråck i halsryggen.

Vid en steloperation tar läkaren bort disken mellan två kotor. Sedan tar läkaren ett ben, oftast från höftkammen, och placerar det mellan kotorna. Läkaren gör också en fixation med titanimplantat. Det innebär att en liten del av ryggraden blir orörlig, men det påverkar inte den totala rörligheten i ryggen.

Operationen tar oftast en och en halv till två och en halv timmar. Du är sövd när du opereras. Du får komma hem från sjukhuset efter en eller ett par dagar.

Du kan behöva någon form av rehabilitering efter operationen. Det är viktigt att träna upp ryggmusklerna och magmusklerna. Olika kliniker har olika program för hur rehabiliteringen går till.

Hur snabbt du kommer tillbaka till arbetet igen beror på vilka arbetsuppgifter du har. Den tid du är [sjukskriven](#) efter en operation kan variera från några veckor till tre månader.

Det är ovanligt att få ett diskbråck på samma ställe igen efter en operation, men nya diskbråck kan uppstå mellan andra kotor. Du behöver genomgå en ny utredning om du får ett nytt diskbråck.

Mellan kotorna finns diskar där ett diskbråck kan uppstå.

Ryggraden är uppbyggd av tjugofyra kotor. Översta delen kallas halsryggen och följs av bröstryggen och längre ner ländryggen. Kotorna längst ner i bäckenet bildar korsbenet och svansbenet.

Mellan kotorna finns leder. Lederna gör att ryggraden hänger ihop men ändå är rörlig. De hålls samman av ledband och korta muskler. Mellan kotorna ligger även diskar, så kallade mellankotskivor. De är viktiga för ryggens rörlighet och fungerar samtidigt som stötdämpare. Diskens kärna innehåller en mjuk massa, men den yttre delen är fastare.

När en del av den mjuka massan i disken tränger ut genom den yttre fastare delen blir det ett diskbråck. Då buktar disken in i ryggmärgskanalen. Det kan hända i hela ryggraden, men vanligast är att det händer i ländryggen och halsryggen.

I ryggraden finns ryggmärgen med nerver till och från olika ställen i kroppen. Där finns nervbanor som är på väg till och från hjärnan. Mellan varje kotpar går nervrötter ut från ryggmärgen på vardera sidan. Varje nervrot innehåller både nervtrådar som leder information från hjärnan och ryggmärgen ut till kroppen, och nervtrådar med känselinformation från kroppen till hjärnan.

Magnetkameraundersökningar av ryggen hos friska personer visar att man kan ha ett diskbråck utan att ha några besvär. Men ett diskbråck i nedre delen av ryggen kan ge ont i ryggen och ibland en nervrotssmärta som strålar ner i benet, så kallad ischias. Ett diskbråck som trycker på nervrötter i halsryggen kan ge utstrålade värk i armarna och ibland ont i nacken.

Ischias innebär en nervsmärta som strålar ner i benet i ischiasnervens område. Du kan få ischias om nervrötterna påverkas av ett diskbråck. Många gånger minskar ryggvärken när ischiassmärtnen börjar.

Värken orsakas oftast av tryck mot en av de nervrötter som bildar ischiasnerven och en inflammation kring denna rot. En påverkad nervrot blir ofta svullen och orsakar smärta samt försämrade känsel och muskelkraft. När en nervrot blir påverkad att skicka smärtsignaler, tolkar hjärnan det som smärta i det område som nerven leder till, det vill säga i benet.

Symtomen kan variera mycket mellan olika personer, allt från nästan inga symtom alls till att det gör så ont att det blir svårt att röra sig. Då kan man behöva sjukhusvård. Ischias blir ofta värre om man har benet sträckt och samtidigt böjer kroppen framåt från höften.

Du kan få ischias av ett diskbråck, men ischias kan också ha andra orsaker.

Man brukar känna sig bättre efter några veckor och efter två till tre månader är de flesta besvärsfria. Själva diskbråcket kan finnas kvar trots att symtomen försvunnit.

Det är oklart vad som kan öka risken för diskbråck, men ärftlighet har viss betydelse.

Ett diskbråck som redan finns kan ge svåra besvär om du vid upprepade gånger böjer och vrider kroppen samtidigt.

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 har rätt att 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.

---

[Kroppsundersökningar och funktionstest](#)

[Patientlagen](#)

[Ryggbesvär hos barn](#)

[väntetider i vården](#)

Senast uppdaterad:

2023-02-22

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Björn Strömqvist, läkare, professor i ortopedi, Skånes universitetssjukhus, Malmö/Lund

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

---

Genom att förbereda dig inför besöket kan du vara delaktig i din vård. Då kan du tillsammans med vårdpersonalen komma fram till den vård som passar bäst.

---

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.

---

Nervsystemets uppgift är att ta emot och att förmedla signaler från och till kroppens olika sinnen och kroppsdelar. Det gör att kroppens olika delar kan samarbeta.

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](#).