

[Rygg och nacke](#)

Ryggbesvär hos barn

Det är ovanligt att barn har ont i ryggen. Men hos barn i puberteten är det vanligare. Det är för att barnet då ofta växer mycket på längden. Ryggbesvär hos barn är oftast lindriga och går över av sig själv. Ibland kan barnet behöva fysioterapi. Vid svårare besvär kan barnet behöva behandling med korsett eller operation, men det är ovanligt.

Det går oftast inte att hitta någon tydlig orsak till ryggbesvär hos barn. Hos barn som växer är det vanligt att värken kommer i samband när barnet gör ovana och ansträngande rörelser. Det kan till exempel vara tung fysisk aktivitet. Att sitta still länge och ofta kan också ge ont i ryggen.

Ryggvärk är vanligare bland barn och ungdomar som tävlar i sport och som växer snabbt. [Läs om hur kroppen utvecklas under puberteten.](#)

Ibland kan orsaken till värken vara [diskbråck](#) eller [skolios](#).

Ryggont är vanligast hos tonåringar. Då brukar det göra ont på någon av dessa ställen:

- Det gör ont mitt bakpå ryggen. Det brukar kallas bröstryggen.
- Det gör ont i nedre delen av ryggen. Det brukar kallas ländryggen.

Besvären är oftast inte så stora. Det varierar hur länge det gör ont. Oftast försvinner besvären av sig själv inom en vecka.

Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer:

- Barnet har så pass ont i ryggen att hen undviker att röra på sig.
- Barnet har ryggbesvär som kommer tillbaka ofta.
- Barnet har haft ont i flera veckor.

Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta en vårdcentral eller en [jouröppen mottagning](#) om barnet har [feber](#) och samtidigt har ont i ryggen. Om det är stängt, sök vård på en akutmottagning.

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

Det är vanligt att barnet blir undersökt med en så kallad [kroppsundersökning](#). Då kan barnet bli undersökt av en läkare eller en [fysioterapeut](#).

Det kan också vara en naprapat eller en kiropraktor som undersöker barnet.[Läs om undersökning hos kiropraktor och naprapat.](#)

Ibland kan en läkare skriva en [remiss](#) till röntgen av ryggen. Det gäller om barnet haft mycket ont under lång tid. Röntgen kan också behövas om läkaren ser något vid kroppsundersökningen som hen vill undersöka.

Det är bra att undvika sådant som utlöser smärtan. Att röra på sig är oftast bra för ryggen. Barnet kan delta i så mycket fysisk aktivitet som hen klarar av utan att besvären blir värre. Att undvika idrott i skolan kan göra att besvären blir värre efter en tid.

Barn som tävlar i idrott har oftare ont i ryggen. Besvären beror oftast på ett för tufft träningsprogram. Då behöver träningen lättas upp tills besvären försvinner. Det är bra att försöka hitta en mer lagom nivå för tävling och träning om besvären inte blir bättre. Barnet behöver bli undersökt om symtomen är svåra och inte går över.

Fysioterapi kan göra att barnets ryggmuskler och magmuskler blir starkare.[Läs om fysioterapi.](#) Simning kan vara en bra träningsform.

För att du ska kunna vara delaktig i din och barnets vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och hur länge du kan behöva [vänta på vård och behandling](#).

Även barn ska vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

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 har en [hörselnedsättning](#). Om du behöver [hjälpmedel](#) ska du få information om vad som finns och hur du får det.

LÄS MER PÅ 1177.SE

- [Skolios](#)
- [Diskbråck](#)
- [Skelett och leder](#)
- [Muskler och senor](#)
- [Kroppsundersökning](#)
- [Skelettröntgen](#)

Senast uppdaterad:

2023-02-17

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

lederna kan benen röra sig mot varandra. Det gör att hela kroppen kan röra sig.

Barn är olika och växer olika. Det är mycket vanligt att barn i någon utvecklingsfas kan vara längre eller kortare än jämnåriga barn. Hur långa föräldrarna är påverkar hur barnet växer. Vilken miljö barnet växer upp i kan också påverka. Det är ovanligt att det beror på någon sjukdom.

Någon gång mellan 8 och 14 år kommer de flesta i puberteten. Puberteten är den period då kroppen utvecklas från barn till vuxen. Den som har en tjejkropp brukar komma i puberteten tidigare än den som har en killkropp. Hur man upplever puberteten varierar mycket från person till person.

Du kan få ett bäckenbrott om du ramlar eller är med om en olycka.

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](#).