



Patientuddannelse til patienten med nerverodspåvirkning i lænd og nakke

Emner under patientuddannelse	Hvad kan jeg sige til patienten/ hvilke elementer, kan jeg bruge i patientuddannelsen?
Viden om tilstanden	Nerverodspåvirkning i lænd og nakke er en almindelig tilstand med smerter ud i ekstremiteten og ofte også i lænd eller nakke. Smerterne er ofte mest intense i ekstremiteten og ofte fulgt af neurologiske udfald i en eller anden form (fx sensibiliseringsforstyrrelser, påvirkede reflekser eller nedsat kraft). Smerterne kan opstå pludseligt eller udvikle sig gradvist. Årsagen er ofte ukendt men arbejde med mange tunge løft eller arbejde hvor kroppen er udsat for vibrationer samt rygning og dårlig livsstil ser ud til at være disponerende faktorer. I de fleste tilfælde er smerterne ufarlige og går over af sig selv.
Prognose	Langt den overvejende af alle episoder med nerverodstryk i lænd og nakke er IKKE alvorlige, og har en god prognose. Over 80% oplever markante forbedringer inden for 8-12 uger. Der er mange ting, du kan gøre i din hverdag for at reducere symptomerne og forebygge, at du får nerverodspåvirkning og smerter igen. Få patienter oplever en tiltagende forværring over de første måneder og disse skal sendes til videre udredning.
Egenhåndtering	Gode råd om egenhåndtering: • Bliv ved med at bevæge dig. Selv om det kan gøre ondt, er det vigtigt, at du holder dig i gang. Bevægelse hjælper med at dæmpe smerter og holder kroppen i gang. Start roligt og øg gradvist. • Forstå din smerte. Viden om dine smerter gør en stor forskel. Smerte betyder ikke altid, at der er noget farligt galt. Det er ofte et signal fra et følsomt nervesystem – ikke en skade. • Undgå at blive bange for bevægelse. Det er normalt at være forsigtig, men at undgå bevægelse helt kan forværre problemet. Find aktiviteter, du er tryk ved og byg stille og roligt op (progressionsstigen). • Vær opmærksom på stress og søvn. Stress og dårlig søvn og mange bekymringer kan gøre dit nervesystem mere følsomt og forstærke smerter. Små ændringer i dagligdagen kan gøre en stor forskel. • Sæt realistiske mål og vær tålmodig. Smertehåndtering er en proces. Sæt små konkrete mål, fx at gå en kort tur dagligt, og byg gradvist op. Tro på, at det bliver bedre – med den rette indsats sker der fremskridt. • Vær opmærksom på om du får føleforstyrrelser på indersiden af lårene, pludselig mister kraft i benet eller over foden eller om du får svært ved at holde på/komme af med vandet/fæces – oplever du dette skal du kontakte læge.
Smertemekanismer	Til fysioterapeuten: Ved nerverodspåvirkning i lænd og nakke er der tale om en mekanisk påvirkning som årsag til inflammation omkring nerveroden. Det vil komme til udtryk som radikulære symptomer (fx, kraftnedsættelse, sensibiliseringsforstyrrelser og påvirkede reflekser) i nervens udbredelsesområde. Smerterne er nociceptiv og neuropatisk oprindelse, og hvis smerten har stået på gennem længere tid, vil smerten også være nociplastisk. Generelt om smerter: : Smerter fra bevægeapparatet opstår som følge af aktivering af nociceptorer i muskler, led, sener eller andre strukturer ofte som reaktion på mekanisk overbelastning, inflammation eller vævsskade. Nociceptive signaler transmitteres via perifere nerver til rygmarven og videre til højere centre i CNS, hvor de bearbejdes og tolkes som smerte. Ved akutte smerter er der som regel en sammenhæng mellem vævsbelastning og smerte, og smerten har en beskyttende funktion, som fx ved nerverodstryk hvor der er en mekanisk påvirkning af nerven. Ved længevarende smerter ses ofte perifer og/eller central sensibilisering, hvor smerte opleves uden tilsvarende vævsbelastning. Her spiller neurofysiologiske forandringer, som øget excitabilitet i baghornene og ændret top-down modulation fra hjernen en central rolle. Psykosociale faktorer som frygt for bevægelse, katastrofetænkning og mestringstro kan bidrage til at vedligeholde smerten. Derfor er det for sig vigtigt at identificere dominerende smertemekanisme, differentiere mellem nociceptive,¹ neuropatiske² og nociplastiske smerter³ samt at adressere både biomedicinske og psykosociale faktorer gennem information, graderet aktivitet og funktionel træning.



	Til patienten: Ved nerverodstryk i lænd og nakke er der tale om nerverodspåvirkning og inflammation omkring nerveroden. Kroppen sender smertesignaler til hjernen for at beskytte os. Ved kortvarige (akutte) smerter er det ofte tegn på, at vi skal tage den lidt med ro. Men hvis smerterne varer ved over tid, kan nervesystemet blive mere følsomt. Så kan selv lette bevægelser føles smertefulde – også selv om kroppen ikke længere er skadet. Vores tanker og følelser spiller også en rolle. Bekymring, usikkerhed eller frygt for bevægelse kan forstærke smerterne. Derfor handler behandling ikke kun om kroppen, men også om at forstå smerten, bevæge sig trygt og opbygge tillid til at kroppen kan tåle belastning igen.
Behandlingsmuligheder	Sæt rammen for hvilke behandlingsmuligheder der er herunder manuel behandling, fysisk aktivitet, træning og eventuelle medicinske behandlinger i samråd med egen læge. Billeddiagnostik som røntgen eller MR er kun sjældent nødvendigt, og ændrer typisk ikke på patientens situation eller valg af behandling. Vælges kun ved mistanke om alvorlig patologi. Fysioterapeuten bør lytte til, om patienten allerede er i behandling, og hvordan denne påvirker patienten. Gode råd til patienten med nerverodspåvirkning i lænd og nakke: • Hold dig fysisk aktiv – hver dag: bevægelse er godt for kroppen og holder lænderyggen sund og stærk. Gåture, cykling og let styrketræning er skånsomme og effektive aktiviteter. • Lav specifik træning for led og muskler: træning for core giver bedre rygkontrol og mindsker smerter. Træn 2-3 gange om ugen – gerne med vejledning i starten. • Undgå inaktivitet ved smerter: Lidt ømhed under eller efter træning er normalt og ufarligt. Undgå dog at presse igennem ved skarp smerte. Bevægelser er bedre end hvile. Find anden aktivitet. • Opnå eller bevar sund vægt: Hvert ekstra kilo belaster din lænderyg. Et vægttab kan medvirke til at reducere symptomer. • Tag smertestillende med omtanke: Brug det som et værktøj til at kunne være aktiv – ikke for at hvile. • Vær opmærksom på dine daglige vaner: undgå langvarig belastning i én stilling (fx stående eller siddende for længe). Variation er vigtigt. • Manuel behandling kan have sin plads i starten af forløbet, men undgå passiv behandling som eneste løsning. Det har kun kortvarig ikke permanent effekt. Aktiv egenhåndtering er den vigtigste behandling. • Tag ansvar og forstå din sygdom. Jo mere du ved, jo bedre kan du håndtere og tage hånd om dine symptomer. • Vær tålmodig og konsekvent: effekten af træning og livstilsændringer kommer gradvist. Sæt realistiske mål.
Humør, oplevelser, følelser	• Observer og spørg ind til strategier: - Hvordan beskriver patienten symptomerne (er det præget af håbløshed og frygt?) - Har patienten udviklet uhensigtsmæssige vaner (fx undgår alt der provokerer symptomer?) - Hvilken indflydelse har fx familie og arbejde på patientens håndtering af smerterne. • Brug evt. TAK-modellen som samtaleredskab Link
Jobsituation	Indgå i dialog med patienten om, hvordan han/hun kan vende tilbage til arbejde og daglige aktiviteter på en sikker måde. Vejled ham/hende i gradvis genoptagelse af aktiviteter og ergonomiske justeringer. Vejled patienten i hvilke opgaver patienten kan løse – men ikke nødvendigvis alle – selvom man har ondt. Du kan også støtte patienten på hans/hendes arbejdsplads fx med vejledning til arbejdspladsindretning via en digital konsultation.

1 Nociceptive smerter: skyldes aktivering af smertereceptorer ved vævsskade eller inflammation.

2 Neuropatiske smerter: nervesystemet (perifere nerver, rygmærk eller hjerne) er beskadiget eller fungerer unormalt. Det kunne være prolaps med nerverodstryk, diabetisk neuropati eller helvedeslid.

3 Nociplastiske smerter: ændret smertesignalering i nervesystemet uden tydelig vævsskade eller nervebeskadigelse (sensivering). Opstår oftest ved langvarige smertetilstande.



PIXI-udgave: Patientuddannelse til patienten med nerverodspåvirkning i lænd og nakke

Emner under patientuddannelse	Hvad kan jeg sige til patienten/ hvilke elementer, kan jeg bruge i patientuddannelsen?
Viden om tilstanden	Nerverodspåvirkning i lænd og nakke er en almindelig tilstand med smerter ud i ekstremiteten og ofte også i lænd eller nakke. Smerterne er ofte mest intense i ekstremiteten og ofte fulgt af neurologiske udfald i en eller anden form (fx sensibiliseringsforstyrrelser, påvirkede reflekser eller nedsat kraft). Smerterne kan opstå pludseligt eller udvikle sig gradvist.
Prognose	Langt den overvejende af alle episoder med nerverodstryk i lænd og nakke er IKKE alvorlige, og har en god prognose. Over 80% oplever markante forbedringer inden for 8-12 uger.
Egenhåndtering	Gode råd om egenhåndtering: • Bliv ved med at bevæge dig. Start roligt og øg gradvist. • Forstå din smerte. Viden om dine smerter gør en stor forskel. • Undgå at blive bange for bevægelse. Find aktiviteter, du er tryk ved og byg stille og roligt op (progressionsstigen). • Vær opmærksom på stress og søvn. Stress og dårlig søvn og mange bekymringer kan gøre dit nervesystem mere følsomt og forstærke smerter. • Sæt realistiske mål og vær tålmodig. Smertehåndtering er en proces. Sæt små konkrete mål, fx at gå en kort tur dagligt, og byg gradvist op. Tro på, at det bliver bedre. • Vær opmærksom på om du får føleforstyrrelser på indersiden af lårene, pludselig mister kraft i benet eller over foden eller om du får svært ved at holde på/komme af med vandet/fæces – oplever du dette skal du kontakte lægevagt.
Smertemekanismer	Til patienten: Ved nerverodstryk i lænd og nakke er der tale om nerverodspåvirkning og inflammation omkring nerveroden. Kroppen sender smertesignaler til hjernen for at beskytte os. Ved kortvarige (akutte) smerter er det ofte tegn på, at vi skal tage den lidt med ro. Men hvis smerterne varer ved over tid, kan nervesystemet blive mere følsomt. Så kan selv lette bevægelser føles smertefulde – også selv om kroppen ikke længere er skadet. Vores tanker og følelser spiller også en rolle. Bekymring, usikkerhed eller frygt for bevægelse kan forstærke smerterne. Derfor handler behandling ikke kun om kroppen, men også om at forstå smerten, bevæge sig trygt og opbygge tillid til at kroppen kan tåle belastning igen.
Behandlingsmuligheder	Sæt rammen for hvilke behandlingsmuligheder der er herunder manuel behandling, fysisk aktivitet, træning og eventuelle medicinske behandlinger i samråd med egen læge. Billeddiagnostik som røntgen eller MR er kun sjældent nødvendigt. Fysioterapeuten bør lytte til, om patienten allerede er i behandling, og hvordan denne påvirker patienten. Gode råd til patienten med nerverodspåvirkning i lænd og nakke: • Hold dig fysisk aktiv – hver dag: bevægelse er godt for kroppen og holder lænderyggen sund og stærk. • Lav specifik træning for led og muskler. • Undgå inaktivitet ved smerter: Lidt ømhed under eller efter træning er normalt og ufarligt. Bevægelser er bedre end hvile. • Tag smertestillende med omtanke: Brug det som et værktøj til at kunne være aktiv. – ikke for at hvile • Vær opmærksom på dine daglige vaner: undgå langvarig belastning i én stilling. Variation er vigtigt. • Undgå passiv behandling som eneste løsning. Aktiv egenhåndtering er den vigtigste behandling. • Tag ansvar og forstå din sygdom. • Vær tålmodig og konsekvent: effekten af træning og livstilsændringer kommer gradvist.
Humør, oplevelser, følelser	Observer hvordan patienten opfatter og beskriver sine symptomer, om de har givet uhensigtsmæssige adfærdsstrategier samt hvordan de påvirker/påvirkes af dennes omgivelser (fx arbejde og familie relationer).
Jobsituation	Indgå i dialog med patienten om, hvordan han/hun kan vende tilbage til arbejde og daglige aktiviteter på en sikker måde. Vejled ham/hende i gradvis genoptagelse af aktiviteter og ergonomiske justeringer. Du kan også støtte patienten på hans/hendes arbejdsplads fx med vejledning til arbejdspladsindretning via en digital konsultation.