



IKKE ALT LIKE BRA: Ifølge Johanessen er både kiropraktorer, fysioterapeuter, leger og osteopater enige om at ikke alle behandlinger fungerer. - Vi må bli flinkere til å spesialdiagnosere, sier han.
Foto: METTE MØLLER

Fiks ryggen selv

Studie viser at behandling har liten effekt på rygg og nakke.

ELIN DAVIDSEN
eda@dagbladet.no

(Dagbladet.no): Vondt i ryggen er en [folkesykdom](#) i likhet med forkjølelse. I dette øyeblikket har mellom åtte og femten prosent av verdens befolkning vondt i ryggen.

Overlege og forsker, Aage Indahl, sa til Dagbladet.no i oktober at det [ikke er farlig å ha vondt i ryggen](#) og at det er viktig å ha kunnskap om egen rygg, fremfor å løpe til behandling hver gang ryggen krangler.

- Kroppen din avgjør selv hva som er farlig for ryggen din. Den sier i fra, og ved vanlig aktivitet kan du ikke få gjort noe galt. Røntgenbildene dine forteller deg ikke alltid hva som er vondt, sa Indahl.

Uheldige bivirkninger

Nå får Indahl støtte fra flere hold. BBC skriver i dag at undersøkelser tyder på at behandling for rygg og nakke brukt av kiropraktorer og osteopater ikke fungerer.

Ekspertene hos Peninsula Medical School i Devon la 26 studier fra 2000 til 2005 under lupen. Konklusjonen er klar: Det er [lite som beviser at](#)

FAKTA

Hva kan du gjøre selv?

- Ryggen stimuleres best ved å være mest mulig i normal aktivitet. Dagligdags aktivitet og jobb bør derfor gjenopptas så fort som mulig. Kanskje kan delvis eller aktiv sykemelding være en løsning. Det er ikke skadelig eller farlig om det gjør noe vondt når du er i aktivitet.

- Du bør ligge minst mulig. I blant kan smertene være så sterke at det er nødvendig å ligge, men pass på at sengeleiet ikke blir langvarig. Sengeleie er i seg selv ikke behandling, og ryggen helbredes ikke av å ligge.

- Plagene kan ofte lindres effektivt med reseptfrie medisiner. Hvis du tar

behandlinger virker.

Publisert fredag 24.03.2006 kl. 12:24, oppdatert 14:33

Forskerne fra Peninsula sa at ryggbehandling hadde ført til bivirkninger som stivhet, hos mer enn halvparten av pasientene.

- Resultatene er bekymringsfulle fordi kiropraktorer og osteopater står høyt her i England. Kiropraktorene burde se alvorlig på resultatet og ta det med videre, sier leder for undersøkelsen, professor Edzard Ernst.

fire ganger daglig.

• Prøv å ha en optimistisk holdning til at dette kommer til å gå bra og at det ikke er farlig. Sammen med fysisk aktivitet stimulerer det kroppens evne til å lege seg selv.

Kilde: [Nasjonalt ryggnettverk og Sosial- og helsedirektoratet](#)

- Usikkert

[Norges Kiropraktorforening](#) mener det er vanskelig å si om det fungerer eller ikke.

- Det er opp til hver og en pasient om behandlingen fungerer. Problemet med slik type forskning er at det er det samme andre veien. Det er vanskelig å se om noen behandlinger virker, sier nestleder i foreningen, Øystein Johannessen, til Dagbladet.no.

Han mener det er vanskelig å vite hvem som skal ha slik behandling og hvem som skal ha sånn behandling.

- Vi er enige om det nå at vi alle må bli bedre til å spesialdiagnosere ved undersøkelse, slik at alle får riktig behandling. Jeg leste akkurat i et annet magasin at egenbehandling heller ikke virker, så det er ikke godt å si, sier Johannessen.

Fysioterapi virker

I 2004 kom det frem en undersøkelse som viser at flere fysikalske behandlinger hos [fysioterapeuter ikke fungerer](#) bedre enn en behandling i tillegg til egentrening.

Rådgivende fysioterapeut i Norsk Fysioterapeutforbund, Kaare Øystein Trædal, mente at det var feil å si at fysioterapi ikke har effekt mot vanlige ryggplager.

- Fysioterapi er mye mer enn passiv behandling. Det viktige er å tilpasse behandling etter lidelsen, sa Trædal til Dagbladet.no.