



Hekseskudd

Hekseskudd kjennes som plutselig krampe i de dype kraftige musklene i korsryggen.

Hekseskudd oppstår som regel ved en plutselig feilbelastning eller overbelastning uten "oppvarming". Hekseskudd blir også kalt for lumbago.

Hvilke symptomer gir hekseskudd/lumbago?

Vanlige sykdomstegn er sterke smerter og bevegelsesvanskeligheter, samt skjevhet i ryggen som er forårsaket av smerten.

Smertene stråler ikke ut i benene.

Bør lege oppsøkes ved hekseskudd/lumbago?

En lege må ikke nødvendigvis oppsøkes umiddelbart ved hekseskudd. Ofte har pasienten tidligere hatt lignende episoder og er fortrolig med symptomene.

Er diagnosen usikker, bør imidlertid lege kontaktes.

Legen vil gjennom sykehistorien (det du forteller) og undersøkelsen kunne fastslå diagnosen hekseskudd.

Hvilken behandling er det for hekseskudd/lumbago?

Hvile, varme og medikamenter (muskelavslappende og betennelseshemmende midler, antiflogistika) er den umiddelbare behandlingen av hekseskudd.

Senere spiller fysikalsk behandling med ryggtrening en stor rolle.

Ved et hekseskudd er en sykehusinnleggelse i første omgang vanligvis ikke nødvendig.

Hvordan er prognosen etter hekseskudd/lumbago og hva kan jeg gjøre for ikke få det igjen?

Prognosen etter et hekseskudd er vanligvis god. Hekseskudd har imidlertid en tendens til å gjenta seg.

For å forebygge dette er trening av ryggmusklene og instruksjon i god arbeidsteknikk og løfteteknikk viktig. Denne veiledningen kan en fysioterapeut best gi deg.