

Sygemelding er ikke altid den bedste løsning på ondt i ryggen

Af Karina Vynne, Arbejdsmiljø og MED

Han er modstander af heltids sygemeldinger, mener at smerter sagtens kan være et positivt tegn og at ryglidelser ind imellem kun er en del af historien ved sygemeldinger.

Martin Melbye er fysioterapeut med speciale i ryg og nakke. På sin klinik i Aalborg midtby modtager han hver dag patienter med ondt i ryggen.

“Vi lever i en tid, hvor vores arbejdsmarked for langt de fleste er indrettet på en sådan måde, at vi ikke reelt kan snakke om en fysik nedslidning alene pga. af arbejdet. Men forkerte arbejdsstillinger, spændinger og general alderstegn gør, at en lang række danskere oplever smerter og gener i nakke, skuldre og ryg som en del af deres hverdag. Men hvis vi vidste lidt mere om smerterne, ville vi ikke være så tilbøjelige til at melde os syge, når smerterne opstår. Det er nemlig langt fra altid, at en fuldtidssygemelding er løsningen på rygproblemer,” mener fysioterapeut Martin Melbye.

Martin Melbyes udmelding falder godt i tråd med forskningsresultaterne fra en undersøgelse foretaget af Rigshospitalets Videncenter for Reumatologi og ryg sygdomme. Her har man undersøgt sammenhængen mellem information om rygsmerter og sygefraværet. Forsøget viste, at sygefravær grundet rygproblemer næsten blev halveret efter, at forsøgsgruppen fik information om den nyeste viden om ryggen. Forsøget blev foretaget blandt 500 medarbejdere fra Teknik & Miljøforvaltninger i fem kommuner.

Brug ryggen også når det gør ondt

Ifølge Martin Melbye er det vigtigt for vores heling, at vi ikke altid opfatter smerter som farlige eller ensbetydende med, at vi skal ligge stille.

“Mange ryg, skuldre og nakke smerter stammer fra muskelspændinger eller overanstrengelse. Disse smerter forsvinder ikke permanent ved, at vi bliver inaktive og ikke bruger vores krop. Stilstanden kan endda forlænge smerteperioden betydeligt. Vævet i de skadede muskelfibre kan vi slet ikke mærke. Det der gør ondt er den raske del af musklen, som kommer på overarbejde ved skader, og den skadede del bliver kun stærk til det den bliver trænet op til igen. Man kan sige, at hvis man nu for eksempel har haft en diskusprolaps, så skal man i gang igen for at ryggen kan bruges til noget fremover. Ligger man på sofaen, ja så bygger man ryggen op til at ligge på sofaen, mens hvis man træner

ryggen gradvis op, ja så kan man igen komme på arbejde, spille badminton eller gå i haven, som man plejede,” fortæller Martin Melbye.

Smerter i ryggen sidder også mellem ørerne

Martin Melbye har mange års erfaring med at udrede rygsmerter og genoptræne folk med alvorlige ryglidelser såsom diskusprolaps. Og ifølge Martin Melbye så er det ikke altid, at det er sygdommeldinger, træningsprogrammer og behandling, som gør at folk kommer tilbage på arbejde efter en ryglidelse.

”Smerter sidder lige så meget i hovedet på os som i selve det skadede område. Det vil sige, det fylder os mentalt. Derfor bliver smerter også nogen gange en stopklods for folks heling. Folk tør ikke trodse smerten eller smerten gør dem passive, og derfor har de svært ved at opnå heling. Så folk skal også ville være raske igen og selv tage aktiv del i helingen. Der skal smerter til, når vi træner os tilbage på 100 procent igen. Det vil gøre ondt. Men vores begrænsede viden om smerter gør, at smerter får os til at stoppe helt, hvor vi måske bare skulle have skuret belastningen ned til 50 procent,” siger fysioterapeut Martin Melbye.

Brug dig selv 80 procent

Men hvornår skal vi lytte til smerterne og hvornår skal vi bare svede os igennem dem?

”Jeg har en hovedregel, der siger, at vi i det daglige maksimalt skal yde 80 procent af vores kapacitet. Hvis du f. eks. i dit job skal bruge 99 procent af din fysiske kapacitet – ja så er du dagligt på overarbejde. Og du er nødt til at kigge på, om du kan blive aflastet på den ene eller anden måde. Jeg plejer at sige til mine klienter, at det er ok at være øm og træt – ja endda have ondt efter en arbejdsdag, men man skal som minimum være helt nulstillet på smerteparameteret næste morgen. Det er så op til folk selv at vurdere om de er for trætte, ømme eller har så ondt efter en arbejdsdag, at de synes det går ud over livskvaliteten og så må man nok kigge sig om efter et andet arbejde eller forsøge at få en aflastningsaftale med sin arbejdsgiver,” slutter Martin Melbye.



Martin Melbye er uddannet fysioterapeut. Efterfølgende er han uddannet ved University of Otago, New Zealand og Sct. Davids Spine Center (Rygcenter) i Texas, USA. Martin besidder det højest opnåelige kompetenceniveau indenfor McKenzie-metoden.

Martin har hovedsageligt beskæftiget sig med problemstillinger i ryg og nakke, dels i privat praksis, på det tværfaglige Diskusambulatorie på Aalborg Sygehus samt på Skagen Gigt- og Rygcenter.