

RYGUNDERSØGELSE

Cristahøjde



Bevægetest

Schober test



Smertetest:



Test for nervetryk



Reflekser



McKenzie test og behandling



Sacro-iliaca test



RYGBEHANDLING.

Behandlingsstrategi ved rygsmerter:		
Akut lumbago	Kronisk lumbago	Lumbago-iskias
Ispose på de spændte muskler	Stabiliserende rygtræning	McKenzie øvelser
Udspændingsøvelser	Aerob træning	Senere: Udspændingsøvelser
Manuelle behandlinger	Styrke-Funktionstræning	Senere: Træning som ved kronisk lumbago
Evt NSAID, Smertestillende, Blokader.	Hvis træning ikke kan gennemføres for smerter: NSAID, Smertestillende, Blokade	Ved behov: NSAID, Smertestillende, Akupunktur, Massage, Blokade.
Evt akupunktur	Akupunktur, Manuelle behandlinger	
Senere: Træning som ved kronisk lumbago.		

Manuel behandling



Blokade



akupunktur



TRÆNING:

Div træningsforslag kan findes under patient informationer

