

---

## God pasientinformasjon om ryggsmarter

---

### BOKOVERSIKT

---

Målgruppe for denne boken om ryggsmarter er pasienter som ønsker å vite mer om ryggen, ryggrelaterte plager og håndtering av disse. Den er skrevet av en britisk ryggeksperter og bearbeidet til dansk av en kjent ryggmedisiner i Danmark.

Boken inneholder sju kapitler som omhandler ryggproblemets omfang og årsaker både for akutte og kroniske ryggsmarter, ryggøylens anatomi og funksjon, undersøkelser og behandling, samt råd om hva pasienten kan gjøre selv særlig med henblikk på forebygging.

Dette er en letlest bok med mange gode illustrasjoner og fotografier. På slutten av hvert kapittel er de viktigste poenger oppsummert. Layout og papir er av god kvalitet. Totalt gir den et innbydende inntrykk.

Etter min mening dekkes de fleste og viktigste spørsmål en ryggpasient vanligvis er opptatt av, ikke minst når det gjelder praktiske hverdagsråd om hva pasienten selv kan gjøre for å bli bedre eller bra. Her er viktige og godt dokumenterte budskap som: Akutte ryggsmarter har vanligvis meget god prognose, viktigheten av tidlig å gjenoppta dagliglivets vanlige aktiviteter og å unngå langvarig sengeleie, er understreket og repetert.

Boken har imidlertid enkelte svakheter. For eksempel hevdes det at "vi alle får vondt i ryggen en gang i mellom". Det er heldigvis ikke riktig. En annen og viktig innvending er at det nesten ikke skilles mellom hva som er dokumentert informasjon og hva som er udokumenterte påstander. Her er det en ikke-transparent sammenblanding av empiri og forskningsbasert kunnskap. Dette burde være unødvendig i en tid der pasientene mer og mer orienterer seg mot dokumentert viten. Som eksempler nevnes: "kroniske plager er ofte et resultat av dårlig holdning", den store betydningen av "riktig sittestilling", manipulasjon "skubber en diskus på plass". Jeg stusser også over at det er tatt med omtale av nakkeslengskade, fibromyalgi, sjeldne undersøkelser som myelografi og ikke minst sjeldenheter som Pagets sykdom og osteomalasi. Som helhet kan jeg imidlertid anbefale boken til dem som ønsker mer informasjon om ryggsmarter.

---

venLærum

Nasjonalt ryggnettverk

Ullevål sykehus

---

---

Publisert: 30. juni 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.