Ondt i lænden

De fleste, der får ondt i lænden, har **almindelige rygsmerter**. Det kan gøre meget ondt, men det er ufarligt og går som regel over af sig selv. Det bedste, du kan gøre, er at **holde dig i gang**.

1
Meget almindeligt
4 ud af 5 får det i løbet af livet.

2
Sjældent farligt
Under 1 ud af 100 skyldes alvorlig sygdom.

3
Går over
9 ud af 10 er raske inden for 6 uger.

4
Kan komme igen
Det er normalt og ikke farligt.

Hvorfor gør det så ondt?

Ved almindelige rygsmerter er ryggens muskler, led og nerver normale. Smerte er kroppens **alarm**, og ved rygsmerter kan alarmen blive for følsom, lidt som en bilalarm, der går i gang, når en fugl lander på taget. Derfor betyder **stærke smerter ikke, at noget er gået i stykker**. Søvn, stress og humør kan skrue op for alarmen.

Det, du gør de første uger, har betydning for, hvor længe smerterne varer:

Hvis du hviler og passer på	Du er bange for at gøre skade	→ Du hviler og undgår at bevæge dig	→ Ryggen stivner, og musklerne svækkes	→ **Smerterne varer længere**
Hvis du holder dig i gang	Du bevæger dig, selvom det gør lidt ondt	→ Ryggen bevarer bevægelighed og styrke	→ Alarmen dæmpes, og du stoler på ryggen	→ **Du kommer hurtigere over det**

Skal jeg scannes?

Som regel ikke. Ved almindelige rygsmerter kan scanning og røntgen **ikke vise årsagen**, og behandlingen er den samme.

6 ud af 10 halvtredsårige uden rygsmerter har "forandringer" på en scanning, fx slid eller udposninger på bruskskiverne. Det er normalt, ligesom grå hår, men kan give unødig bekymring.

Lægen undersøger dig for tegn på alvorlig sygdom og henviser dig, hvis der er brug for det.

Bevægelse virker bedre end piller

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at almindelige smertestillende ikke bruges fast mod almindelige rygsmerter. Det gælder **også håndkøbsmedicin** som paracetamol (fx Panodil) og ibuprofen (fx Ipren). Der er ingen tydelig effekt, og al medicin kan give bivirkninger.

Tager du alligevel håndkøbsmedicin, så i **kortest mulig tid og lavest mulig dosis**. Spørg os eller apoteket, hvis du har andre sygdomme. Morfinlignende medicin anbefales ikke.

Arbejde og sygemelding

Bliv på arbejde, hvis du kan, evt. med lettere opgaver i en periode. Jo tidligere du kommer i gang, jo hurtigere bliver du som regel rask.

Er sygemelding nødvendig, så gør den **så kort som muligt**. Tal med os om en delvis sygemelding.

Trækker det ud?

Stadig mange smerter efter **1–2 uger**, eller bliver det værre? Så kontakt os, og vi lægger en plan, fx:

- **Fysioterapeut eller kiropraktor.** Hjælper 4–5 behandlinger ikke, er der sjældent grund til at fortsætte
- **GLA:D Ryg:** undervisning og træning ved langvarige smerter
- Din kommunes sundhedstilbud

Det kan du selv gøre

1 · De første dage
Tag det roligt et døgn eller to, hvis du har brug for det. Undgå længere sengeleje.

→

2 · Hverdagen
Kom hurtigt i gang med arbejde, husarbejde og fritid. **Skift stilling ofte.**

→

3 · Bevæg dig
Gåture, cykling, svømning, udstrækning eller yoga. Vælg noget, du kan lide.

→

4 · Træn
Når det værste er ovre: styrke og kondition. Det mindsker risikoen for nye perioder.

→ **Det er ikke farligt, når det gør ondt.** Smerter ved bevægelse betyder ikke, at du skader ryggen.

→ **Prøv dig frem.** Det er forskelligt fra person til person, hvilken aktivitet der lindrer.

→ **Pas på dig selv:** god søvn, rygestop og ting, du glæder dig over, kan hjælpe.

→ **Varme, kulde og rygbælte:** der er ikke god dokumentation for, at det hjælper.

Læs mere, og se film og øvelser

LÆS
Forstå dine smerter i lænden
Region Sjælland. Tekst og folder
Åbn siden ↗

VIDEO
Film om rygsmerter
Livet med rygsmerter, og hvad du selv kan gøre
Se filmene ↗

VIDEO
Hvorfor gør ryggen ondt?
Animation om kroppens smertealarm
Se filmen ↗

VIDEO
8 øvelser for ryggen
Styrke og smidighed, fra GLA:D Ryg
Se øvelserne ↗

Videoerne ligger på Helbredsprofilen.dk (Region Sjælland). Accepter "statistik-cookies" for at se dem. Det er normalt at mærke ryggen, når du træner. Har du smerter, der stråler ned i benet, så få en fagperson til at vise dig øvelserne.

Kontakt os med det samme (uden for åbningstid: 1813), hvis du …

- har svært ved at lade vandet, eller **ikke kan holde på urin eller afføring**
- får **følelsesløshed** omkring endetarmsåbningen, kønsorganerne eller i begge ben
- får **tiltagende nedsat kraft** i benet eller har svært ved at gå
- får meget stærke smerter efter et **fald eller uheld**

Kontakt os snarest, hvis du …

- har **feber**, føler dig syg eller **taber dig** uden at ville det
- tidligere har haft **kræft**
- har konstante smerter, **også i hvile og om natten**
- har prikken, følelsesløshed eller nedsat kraft i det ene ben
- har knogleskørhed eller tager fast binyrebarkhormon
- har smerter, der er **anderledes** end dem, du plejer at have

Kort fortalt: almindelige rygsmerter er ufarlige → hold dig i gang, også når det gør lidt ondt → bevægelse frem for piller → de fleste er meget bedre inden for få uger → advarselstegn: kontakt os.

Kilder: Region Sjælland: *Forstå dine smerter i lænden* (2026) · Sundhedsstyrelsen: *Rygsmerter, gode råd til behandling* (2026) og *NKA: Paracetamol, NSAID og opioider ved akutte lænderygsmerter* (2025) · Patienthåndbogen, sundhed.dk: *Lændesmerter, lave rygsmerter* (2024) · Videoer: Helbredsprofilen.dk, Region Sjælland.