



Sukker og ryggen

En studie publisert i tidsskriftet Spine sier at høyt fastende blodsukker øker risikoen for vondt i korsryggen. 205 pasienter ble fulgt opp i et år, og sammenhengen mellom høyt blodsukker og ryggplager var klar. Om du kutter ned på de raske karbohydratene, er sjansen større for en god rygg.



Mentale plager

99 prosent av de med sykefravær som klager over ryggen, rapporterer også om andre helseplager. Det dreier seg om kroppslige og mentale plager som hodepine, nakkesmerter, søvnproblemer og angst. Flere rapporterer at problemer og belastninger på arbeid og i hjemmet er en større utfordring.

SE OGSÅ
nordlys.no



TIL KONTORROTTER

e fra kontorstolen ■ Gå til jobben



ktikkssenter i Tromsø, og står klar til å fikse stive rygger for tromsøfolk.



STIV KORSRYGG: De fleste kontakter kiropraktor den dagen ryggen smeller, men mange får behandlinger for å forebygge.



god medisin den dagen du får vondt i ryggen, sier de.

– Hva er det siste man bør gjøre om man får vondt i ryggen?

– Å legge seg ned på sofaen med en cola og synes synd på seg selv, Du blir jo bra av det, men det tar lengre tid å bli bra, sier

Næss som har følgende, enkle tips dersom du får vondt i ryggen:

- Vær i normal og variert aktivitet som oppleves positivt.
- Sengeleie er svært sjelden løsningen.
- Gå på jobb hvis du klarer.