

Vi lever i en foranderlig verden og det vi en gang lærte, blir modifisert, langsomt og umerkelig til vi plutselig ser at det som en gang var « slik skal det gjøres» har blitt til «slike gjør jeg det»

Vi håper at denne faste spalten i Utposten skal bidra til at flere leger deler sine personlige løsninger på hverdagens utfordringer med Utpostens lesere.

*Slik gjør (nå)
jeg det!*

Ryggstatus i allmennpraksis

Undersøkelse av rygg gjøres mange ganger i uken hos fastlegene. Anamnesen er naturligvis viktigst. Dersom jeg ikke finner noen «røde flagg» det vil si tegn på alvorlig underliggende årsak til ryggsmertene: traume, kjent kreftsykdom, morgenstivhet, tiltakende lammelser, vannlatingsplager, ridebukseanestesi eller generelle sykdomstegn bruker jeg denne enkle undersøkelsesmetoden:

- Observer pasientens bevegelsesmønster når du henter ham på vente-rommet.
- Se hvordan pasienten sitter i stolen
- Be pasienten kle av seg buksa, strømper og skor.
Se på hvordan han får det til
- Plasser pasienten stående med ryggen mot deg
- Inspiser ryggen
- Be pasienten sette hendene i gulvet med strake ben.
Sjekk bevegelse og finger gulv avstand.
- Sidebøy – vurder bevegelse
- Be pasienten stå på tå
- Og så på helene
- Be pasienten sette seg på huk og reise seg
- Be ham sette seg på undersøkelsesbenken og slå reflekser
- Pasienten legger seg på benken: sjekk berøringsfølelse på inn og utsiden av beina
- Sjekk pasientens kraft ved dorsalfleksjon av stortå og ekstensjon av ankel.
- Lasegue

Ferdig

Dersom man finner tegn på isjias bør man naturligvis prøve å finne nivåene.

L4: svekket patellar refleks, nedsatt kraft ved ekstensjon av kne

L5: vanskelig å stå på hel

S1: svekket akilles refleks, vanskelig for å stå på tå

Anders Svensson

