

14. Er scanninger altid nødvendige, når man har smerter?

Michael, 50, vågnede en morgen med skarpe smerter i lænden efter at have ryddet op i garagen. Han var ikke faldet eller havde løftet noget tungt, men smerten var bekymrende. *"Måske har jeg fået en diskusprolaps"*, tænkte han. Efter et par dage gjorde det stadig ondt, især når han sad ned, og han besluttede at gå til lægen.

Under besøget bad Michael direkte om en MR-scanning. *"Jeg vil bare se, hvad der er galt,"* sagde han. Lægen lyttede opmærksomt og forklarede, at scanninger i de fleste tilfælde ikke ændrer behandlingen af rygsmerter, især når der ikke er nogen advarselstegn som feber, følelsesløshed eller uforklarlig muskelsvaghed. *"Men hvad nu, hvis det er noget alvorligt?"* insisterede Michael.

For at berolige ham beskrev lægen, hvor mange mennesker uden smerter der har lignende scanningsresultater; diskusprotrusioner eller aldersrelaterede forandringer. *"Det lyder bekymrende,"* sagde hun, *"men det er ofte normale fund, ligesom rynker på indersiden."* Hun foreslog, at han ventede et par uger, mens han forblev aktiv og monitorerede sine symptomer.

Først følte Michael sig urolig. Hvis smerten var reel, hvordan kunne scanningen så ikke hjælpe? Men som dagene gik, begyndte smerten at aftage. Han indså, at det at forstå, hvad scanninger kan og ikke kan vise, var en del af at give mening til hans tilstand i stedet for ikke at ignorere den.

En måned senere havde han det meget bedre uden nogensinde at have haft brug for en scanning. Lettelsen kom ikke fra et billede, men fra klarere information.

Er scanninger altid nødvendige, når man har smerter?



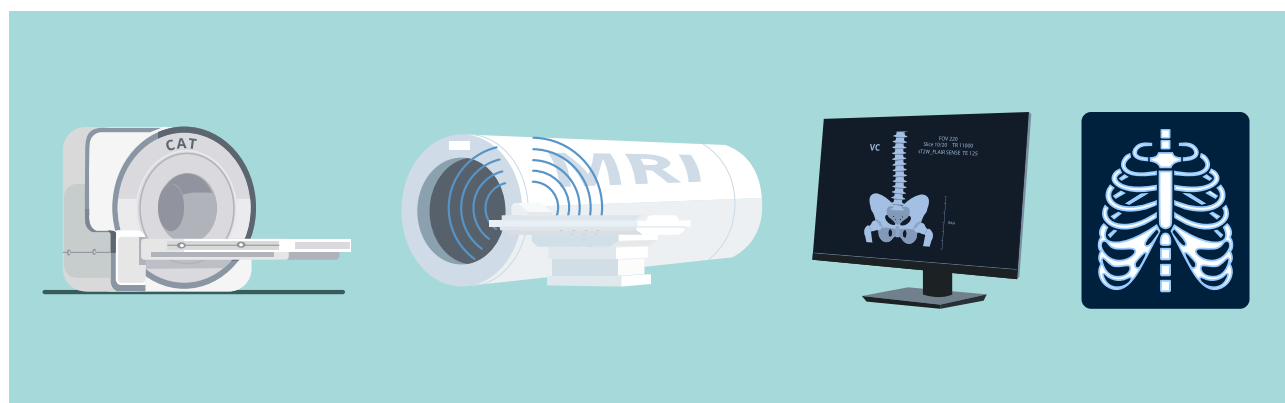
Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lære at afgøre, hvornår en scanning er nyttig, og hvornår den ikke ændrer behandlingen.
- At forstå, at almindelige scanningsresultater, såsom "diskdegeneration" eller "slid", kan forekomme selv hos mennesker uden smerter.
- At erkende vigtigheden af at drøfte mulighederne med din sundhedspersonale, inden du anmoder om undersøgelser.
- Få større selvtillid til at stille spørgsmål og fortolke medicinske oplysninger, så de giver mening i din situation.

YouTube link: <https://youtu.be/z4GM9RAua48>

14.1. Hvorfor er en MR-scanning eller røntgenbilleder ofte ikke nødvendig med det samme?

1. **"Normale" fund er almindelige, selv uden smerter:** Vidste du, at mange af de ting, man kan se på scanninger, såsom udbulinger på en disk i ryggen eller degenerative forandringer, faktisk findes hos mange mennesker, der slet ikke har smerter? For eksempel viser undersøgelser, at omkring 8 ud af 10 personer uden rygsmerter i 50 års alderen har aldersrelaterede forandringer på en MR-scanning. Det betyder, at disse fund ofte blot er normale tegn på aldring, ikke årsagen til dine smerter.
2. **Scanninger fremskynder ikke helingsprocessen for de mest almindelige smerter:** Ved nylige ryg- eller nakkesmerter, der ikke har alvorlige symptomer, eller som påvirker dit liv alvorligt, vil en tidlig scanning ikke få dig til at komme dig hurtigere, men det øger risikoen for, at din tilbagevenden til normale aktiviteter såsom arbejde forsinkes.
3. **Unødvendige scanninger kan føre til unødvendige indsatser:** Nogle gange vil en scanning vise noget som for eksempel en udbuling på en disk, hvilket er et normalt fund, selv hos personer uden smerter. Desværre kan sådanne normale fund ved en scanning nogle gange føre til flere tests, specialistbesøg, indsprøjtninger eller endda operationer, som du egentlig ikke har brug for. Dette øger din frustration og dine behandlingsudgifter, uden egentlig at hjælpe på din smerte.
4. **Scanningsresultater kan gøre dig mere bekymret:** Nogle gange kan en scanning med almindelige og harmløse fund faktisk gøre dig mere bekymret eller usikker på din krop. Denne ekstra bekymring kan faktisk gøre din smerte værre.



14.2. Hvad vil din læge måske sige til dig (og hvorfor vil de måske ikke bestille en scanning)?

Forestil dig, at du taler med din læge om nye rygsmerter. Her er, hvad de måske siger, og hvorfor:

“Jeg forstår godt, hvorfor du overvejer en MR-scanning, ligesom mange andre. Det er naturligt at ville 'se', hvad der foregår inde i. Men for din type rygsmerter, som lige er startet og ikke har nogen alvorlige symptomer, anbefaler vi ikke en scanning.

Årsagen er, at for de fleste almindelige smerter som dine, vil disse forsvinde i løbet af et par uger. Scanninger viser også ofte ting, der er almindelige, selv hos personer, der ikke har smerter. Så at se noget på en scanning kan måske gøre dig mere bekymret, selvom det reelt ikke er årsagen til dine nuværende smerter.

Mit mål er at hjælpe dig med at få det bedre trygt og effektivt, og for nu betyder det at fokusere på at forblive aktiv og bruge simpel smertelindring i stedet for at hoppe direkte til en scanning, der måske forårsager mere bekymring end hjælp.

Vi ser hvordan det udvikler sig, og hvis noget ændrer sig, kan vi overveje, om en scanning ville være nyttig.”

Vigtige budskaber:

Hvis du oplever smerter i ryggen eller nakken, er det som en tommelfingerregel ikke altid nødvendigt med en scanning. **Hvis du er i tvivl, bør du kontakte din læge, som kan give dig klar besked og vurdere om du har brug for en scanning.**