

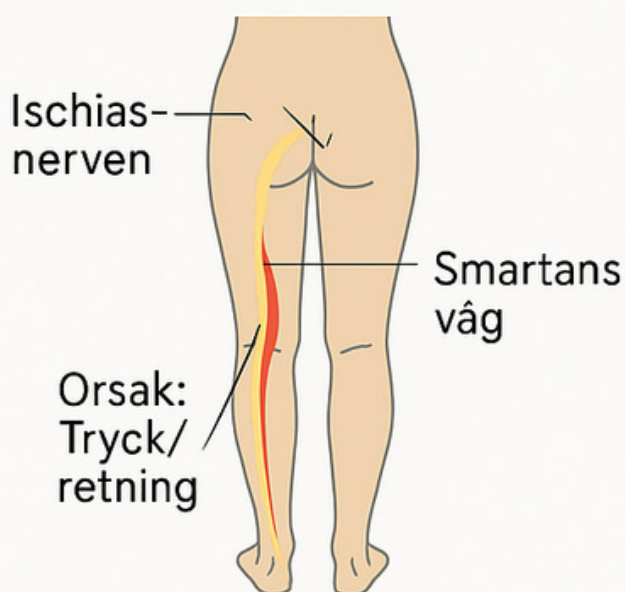
En falsk ischias är ett tillstånd som kan ge liknande symtom som äkta ischias, men orsaken sitter inte i en nervrot i ländryggen (som vid diskbråck eller spinal stenosis).

◆ Skillnaden mot äkta ischias:

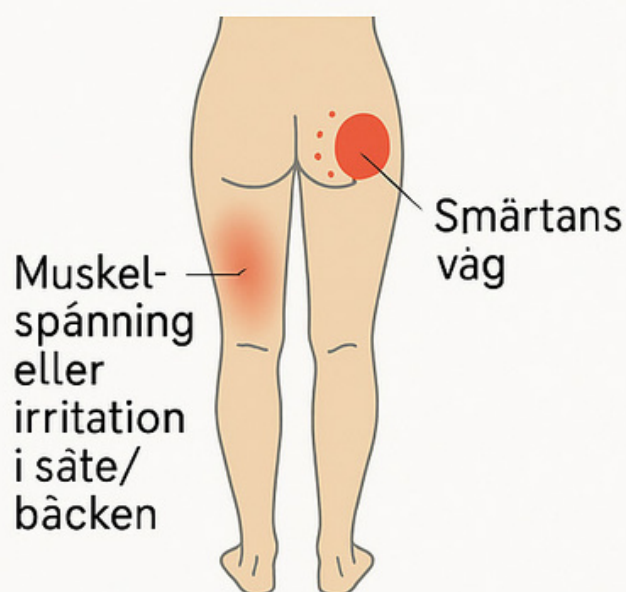
- Äkta ischias: orsakas av tryck/retning på ischiasnerven i ryggen, ofta från diskbråck. Smärtan strålar typiskt ner från ländryggen via säte, baksida lår och ibland hela vägen ner till foten.
- Falsk ischias: beror oftast på spända muskler, leder eller irritation i bäcken/säte som påverkar ischiasnerven mer ytligt. Smärtan känns i rygg, säte och lår, men går sällan ända ner under knät.



ÄKTA ISCHIAS



FALSK ISCHIAS





◆ Skillnaden mot äkta ischias:

- Äkta ischias: orsakas av tryck/retning på ischiasnerven i ryggen, ofta från diskbråck. Smärtan strålar typiskt ner från ländryggen via säte, baksida lår och ibland hela vägen ner till foten.
- Falsk ischias: beror oftast på spända muskler, leder eller irritation i bäcken/säte som påverkar ischiasnerven mer ytligt. Smärtan känns i rygg, säte och lår, men går sällan ända ner under knät.

◆ Vanliga orsaker till falsk ischias:

- Muskelspänningar i sätesmusklerna (t.ex. piriformissyndrom).
- Felaktig belastning eller hållning.
- Låsningar i bäcken- eller höftleder.
- Slitna leder eller stelhet i ländryggen.

◆ Symtom vid falsk ischias:

- Molande/strålande värk i nedre delen av ryggen och benet.
- Ofta ensidig smärta.
- Smärtan kan provoceras av sittande, gång eller vissa rörelser.
- Vanligen inte domningar, svår svaghet eller bortfall av reflexer (som kan förekomma vid äkta ischias).

◆ Behandling:

- Avlastning och rätt rörelseträning.
- Stretch och massage av sätes- och höftmuskler.
- Fysioterapi med fokus på rörlighet och styrka.
- Ergonomi- och hållningskorrigering.
- Ibland kortvarig smärtlindring med läkemedel.
-

👉 Kort sagt: falsk ischias är en muskulär eller mekanisk åkomma, inte ett nervrotsproblem som vid diskbråck.