

Paracetamol är en värkmedicin som lindrar smärtan men som inte dämpar inflammationsreaktionen. Ibuprofen, ketoprofen och naproxen är antiinflammatoriska läkemedel som används vid självmedicinering. De både lindrar smärtan och dämpar inflammationsreaktionen. Acetylsalicylsyra (aspirin) är också ett antiinflammatoriskt läkemedel, men det rekommenderas inte som värkmedicin på grund av rätt vanligt förekommande biverkningar.

EGENVÅRD OCH SJÄLVMEDICINERING

Läkemedelsfri behandling är förstahandsalternativet vid värk. Paracetamol är vanligen förstahandsalternativet som värkmedicin eftersom det har få biverkningar. Använd värkmedicin vid självmedicinering endast kortvarigt, några dagar per gång. Om värken inte lindras med paracetamol eller antiinflammatoriska läkemedel kan du använda båda samtidigt.

OBSERVERA

Alla värkmediciner som används vid självmedicinering har biverkningar. Följ doseringsföreskrifterna och överskrid inte maximidoserna. Kontrollera att du inte använder två olika antiinflammatoriska läkemedel samtidigt, till exempel ett som läkaren ordinerat och på samma gång en så kallad förkylningsmedicin, som i allmänhet också innehåller ett antiinflammatoriskt läkemedel eller paracetamol samt koffein eller C-vitamin. Om du är osäker, fråga en yrkesperson – till exempel apotekspersonalen hjälper gärna.

Värkmediciner som används vid självmedicinering, doser och annat att beakta

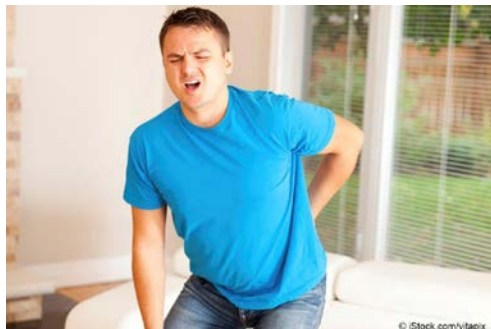
LÄKEMEDEL	STYRKA (mg)	DOS	MAXIMIDOS (mg/dygn)	OBSERVERA (SPECIALGRUPPER)
Paracetamol	500	1–2 x 1–3 ¹⁾	3 000	Paracetamol är ett tryggt läkemedel, såvida maximidosen inte överskrids. Leverskada är den vanligaste biverkningen vid större doser. Paracetamol är den tryggaste värkmedicinen för astmatiker, gravida kvinnor och personer som har benägenhet för magsår.
	1 000	½–1 x 1–3		
Antiinflammatoriska läkemedel				
Ibuprofen	200	1–2 x 1–3	1 200	Vissa patientgrupper bör undvika att använda antiinflammatoriska läkemedel. Detta gäller patienter som lider av hjärt- eller kärlsjukdom eller har riskfaktorer för det, lider av hjärt- eller njursvikt, använder läkemedel som förhindrar blodets koagulation eller har risk för blödningar i matspjälkningskanalen. En del astmatiker kan få astmaanfall av antiinflammatoriska läkemedel.
	400	1 x 1–3		
Ketoprofen	25	1 x 1–3	75	
Naproxen ²⁾	250	1 x 1–2	500	

1) 1–2 x 1–3 = 1–2 tabletter 1–3 gånger om dygnet; 2) Om du behöver mera information om ett läkemedel kan du fråga apotekspersonalen.

Ryggvärk är vanligt och förekommer oftast i nedre delen av ryggen. Muskelvärk i skulderbladsområdet är den vanligast förekommande smärtan i ryggens övre del.

SYMPTOM VID RYGGVÄRK

- Ryggvärk är vanligtvis kortvarig, den pågår från några dagar till några veckor.



NÄR ÄR DET SKÄL ATT UPPSÖKA LÄKARE?

- Ryggvärken är kraftig eller pågår länge
- Ovanliga symtom: smärtan strålar ner i benen eller det uppkommer muskelsvaghet
- Du bör uppsöka jöuren om du inte kan urinera, eller om du får avföringsinkontinens eller känslolöshet i området kring könsorganen eller ändtarmsöppningen.

MOTION ÄR MEDICIN VID RYGGVÄRK

Det bästa för att lindra ryggvärken är att du fortsätter med dina dagliga aktiviteter så långt smärtan medger. Du kan också pröva på paracetamol eller antiinflammatoriska läkemedel mot ryggvärk, även effekten troligen är liten.

OBSERVERA

En kraftig värk som strålar ut i benen, domning och muskelsvaghet i benen tyder på ischias. Degeneration i ryggraden, skador, inflammation i ryggkotorna, tumörer, ryggradsreumatism och besvär som utgår från njurarna är mera sällsynta orsaker till ryggvärk. Om man misstänker något av ovanstående bör man kontakta läkare.

MERA INFORMATION OM ÄMNET

Patientversionerna av God medicinsk praxis: [Värk i ländryggen](#) och [Aj – det gör ont!](#)

Terveyskirjasto: (på finska) [Selkäkipu](#) och [Kipulääkkeet – turvallinen käyttö](#)