

Har du modicforandringer? Prøv testen:

- Har du smerter dypt i korsryggen, med eventuell utstråling til bekkenområdet, og/eller nedover ett eller begge ben? *
- Er det slik at smertene kan variere, men du er sjelden/aldri helt smertefri?
- Er smertene verst på morgenen, litt mindre utover dagen, for så å forverres igjen på ettermiddag/kveld?
- Har du smerter i ryggen om natten?
- Får du vondt når du snur deg i sengen?
- Våkner du av smerter om natten?
- Har du forsøkt mange ulike behandlinger for vanlige rygg smerter uten at du opplever tydelig bedring (fysioterapeut, kiropraktor m.m.)?
- Blir dine smerter ofte verre når du trener, eller er i fysisk aktivitet?
- Blir smertene ofte sterkere av fysisk arbeid?
- Har du fått påvist skivedegenerasjon eller modicforandringer ved MR eller røntgen? Har du eventuelt fått informasjon fra din lege/behandler om slike funn?

* Modicforandringer kan forekomme i hele ryggspylen (inkludert nakke), men er mest vanlig i korsryggen.

Dersom du svarer ja på mer enn 3 av disse spørsmålene, kan det være stor sannsynlighet for at du har modicforandringer.

Modicforandringer kan kun påvises ved en MR-undersøkelse

Selv om det ikke fremgår direkte av MR-beskrivelsen at du har modicforandringer, kan det likevel være du har det. Dette skyldes at modicforandringer ofte beskrives med andre medisinske begreper. Følgende uttrykk kan bety at du har modicforandringer:

- fettdegenerasjon i endeplater og corpora
- knokkelødem i vertebrae
- ødem i dekkplatene
- fettinfiltrasjon i dekkplaten

Har du spørsmål eller noe du lurer på vedrørende modicforandringer, må du gjerne ta kontakt med Ryggforeningens modicgruppe via epost: modic@ryggforeningen.no. Vi svarer i løpet av 2 – 3 dager.

Testen er utviklet av Hanne Albert, Modicklinikken i Danmark. Modicgruppa i Ryggforeningen i Norge har fått hennes tillatelse til å oversette testen til norsk, og ta den i bruk i vårt informasjonsmateriell.