

Patientinformation

Kotkompresion

Kotkompresion är brott på kotan som gör den hoptryckt och kilformad. Kotkompresion kan uppstå spontant eller efter ett mindre trauma, till exempel om man ramlar och sätter sig på rumpan. Ofta beror kotkompresion på benskörhet.

Symtom

Symtomen är smärta i ryggen och ömhet runt den skadade kotan. Ibland kan man även ha smärta som strålar ut från ryggen. Smärtan är som värst de första veckorna efter skadan och avtar sedan gradvis för att oftast vara borta efter ca 3 månader.

Behandling

Kotan läker av sig själv efter 2–3 månader. Behandlingen består av smärtlindring och att du rör på dig så mycket som möjligt. Att röra sig hjälper mot smärtan samt motverkar stelhet.

Det är viktigt att du säger till om du har ont så att din smärtlindring kan ses över.



- När du ska gå ur sängen är det mest skonsamt för ryggen att:
 1. böja på benen
 2. rulla över på sidan
 3. ta benen över sängkanten och trycka dig upp till sittande med hjälp av armarna.
- När du ska lägga dig gör du det också via sidläge och lyfter därefter upp benen. Sedan kan du rulla över på rygg.
- När du ligger på sidan kan det kännas bra att placera en kudde mellan dina knän.
- Varva vila och aktivitet under dagen.
- Det är viktigt att du är uppegående så mycket som du klarar av.

- Sitta gör oftast mer ont än att stå och gå. För att underlätta sittandet kan du ha ett ordentligt svankstöd, använda en förhöjningsdyna eller sitta på sängkanten. Undvik låga stolar och fåtöljer.
- Försök att ha en god hållning och rätta på ryggen när du sitter, går och står för att fördela belastningen på ryggkotorna jämt.
- Undvik (kraftig) framåtböjning och samtidig vridning i ryggen. Böj på benen eller använd en griptång då du ska ta upp något från golvet.
- Vid eventuella lyft, håll ryggen rakt, böj på benen och håll det du ska lyfta nära kroppen hela tiden. Undvik att lyfta och vrida samtidigt.

Fysioterapeut provar, vid behov, ut lämpligt gånghjälpmedel och kan ibland även hjälpa till med olika former av smärtlindring.

Vid behov av ytterligare stöd och träning kan du ta kontakt med fysioterapeut. På www.1177.se finns information om fysioterapeuter som ingår i Vårdval Rehab. Observera att det kan finnas fler fysioterapeuter i ditt närområde och att du själv väljer vem du vill gå till. Ingen remiss behövs.

Bilder publicerade med tillstånd av: © ExorLive.com