Information till dig med
kotkompression



Arbetsterapi/fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus, 2026-11-09

Bakgrund

Kotkompression är en sammanpressning av en eller flera kotor i ryggraden. I Sverige inträffar ca 15 000 kotkompressioner årligen varav de flesta orsakas av benskörhet (osteoporos).

En kotkompression kan uppstå spontant eller genom ett fall. Ett större trauma som t.ex. en trafikolycka kan också vara en orsak. Diagnostisering sker genom röntgenundersökning.

En färsk kotkompression kännetecknas av lokal smärta över ryggen som kommer från drabbad kota/kotor och omkringliggande muskulatur. De akuta smärtsymtomen avtar med tiden, men smärta efter skadan kan kvarstå upp till ett år.

Benskörhet = osteoporos

Att skelettet blir skörare är en naturlig del av åldrandet och drabbar alla i olika utsträckning. Det handlar om en obalans mellan nedbrytning och uppbyggnad av skelettet, dvs. det bryts ned mer än vad som återbildas. Benskörhet ökar risken för att drabbas av kotkompressioner och frakturer och drabbar oftare kvinnor än män.

Motion, kost, rökstopp, balans- och styrketräning minskar risken för osteoporosrelaterade kotkompressioner och frakturer.

Behandling av kotkompression

Det är viktigt att komma upp och röra sig så fort som möjligt efter skadan. Rörelse förbättrar cirkulationen vilket stimulerar skelettläkning. Det hjälper också till att bibehålla styrka och balans samt minskar risken för nya fall.

När du står, går och sitter är det viktigt att du har en god hållning. Det är bättre att vara uppe kortare stunder flera gånger på dagen. Ibland ordineras en mjuk korsett som kan hjälpa dig att ha en god hållning vid aktivitet.

Undvik kraftiga framåtböjningar, vridningar av bålen samt tunga lyft de första 3 månaderna, då det kan öka kompressionen av kotan och ge ökad smärta.

Bilfärder är ofta smärtsamt, du kan underlätta genom att ta korta pauser.

En värmedyna kan minska muskelspänning och smärta.

Vilopositioner kan vara smärtlindrande, när du ligger på rygg kan det kännas skönt att ha en kudde under knäna. Ligger du på sida kan du istället ha en kudde mellan knäna.





Andnings- och cirkulationsövningar

När man är mer sängliggande än vad man brukar är det vanligt att blodcirkulationen och lungfunktionen påverkas. För att bibehålla dessa funktioner rekommenderas följande övningar:

1. Ta ca 10 djupa, lugna, andetag i följd per timma. Andas in genom näsa och ut genom lätt slutna läppar.

2. Trampa kraftigt med fötterna, uppåt och nedåt ca 30 gånger i följd per timma.




3. Spänn främre lårmuskeln, växelvis med båda benen, cirka 10 gånger i följd varje timme.



4. Ligg på rygg, dra växelvis foten in mot rumpan, för att sen sträcka ut benet och pressa ned knät.




Förflyttning i/ur säng
För att minska belastningen i ryggen bör du förflytta dig via sidliggande. Böj på knäna och rulla över på sidan med benen och överkroppen samtidigt. Tryck ifrån med armbåge och hand i sängen samtidigt som benen kommer över sängkanten. Sitt på sängkanten med god hållning. Använd samma teknik när du ska lägga dig.






Sitta
Belastningen på ryggen är störst i sittande, därför ska du inte sitta längre stunder än du klarar sitta med god hållning. Använd svankstöd eller en kildyna vid behov.

Uppresning från stol
Flytta in fötterna under kroppen, tryck ifrån med armarna i sängen eller på armstöden och låt ryggen vara rak. En säng- eller stolförhöjning kan underlätta.



Gång

För att underlätta vid förflyttning kan du till en början använda ett gånghjälpmedel till exempel gåbord, rollator eller kryckor. Om du använder något hjälpmedel hemma kommer du att få träna med liknande hjälpmedel på avdelningen. Fysioterapeuten på avdelningen kommer vid behov att hjälpa dig att prova ut ett lämpligt gånghjälpmedel. Promenera gärna inomhus och utomhus. Öka successivt gångsträckan och antalet promenader.

Övningar för att minska fallrisken

Det är viktigt att träna upp din balans och muskelstyrka för att minska risken att ramla. Träningen bör vara regelbunden under en längre period för bästa effekt. Börja med ett fåtal repetitioner och efterhand när det känns bättre kan du successivt öka antalet.

Grundspänning



Aktivera grundspänningen i bålen genom att dra in naveln mot ryggraden (undvik att trycka svanken mot underlaget). Du kan känna efter om du lyckas aktivera bålen vid främre bäckenkanten. Håll 5-10 sekunder.

Balans/styrka



Stå med stöd av en stol och stabilisera bålen genom att aktivera grundspänningen. Utför ett knäböj och gå sedan upp på tå.

Stå med eller utan stöd. Aktivera grundspänningen, flytta sedan långsamt över vikten mellan vänster och höger ben. Stå ca 5 sekunder på varje ben.



Du kan utföra föregående övning genom att istället flytta tyngden framåt och bakåt i gångstående:

Stå med eller utan stöd. Aktivera grundspänningen, flytta sedan långsamt över vikten framåt och sedan bakåt. Stå ca 5 sekunder på varje ben



Vi rekommenderar att du fortsätter med övningarna hemma och successivt öka repetitionerna i ditt program. För att få hjälp med stegring av programmet tar du själv kontakt med en sjukgymnast på din hemort.

Tips för att minska risken för fall i hemmet:

- Säkra ditt hem. Se över möbleringen så den är anpassad för dig.
- Kontrollera dina mattor. Det kan vara bra att ha halkskydd under dem, tänk också på att mattkanter som sticker upp kan vara lätta att snubbla på.
- Kontrollera dina sladdar. Om det ligger lösa sladdar på golvet finns det risk att du snubblar över dem. Se om det går att fästa sladdarna längs väggarna.
- Säkra badrummet med halkskydd.
- Se till att du har bra belysning. En nattlampa kan vara bra.
- Ta bort höga trösklar.
- Ha telefon/larm nära dig.
- Ta hjälp när du ska byta gardiner, lampor och batterier i brandvarnare.
- Motionera regelbundet och fortsätt träna din balans!

Telefonnummer fysioterapi:
Växel Skaraborgs Sjukhus 0500-43 10 00,
begär fysioterapi Lidköping eller fysioterapi Skövde.

VGR5516 11.18