april 2026

Information om ryggoperation vid

SPINAL STENOS

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Spinal stenos

Vad är spinal stenos?

Spinal stenos betyder trång ryggrad. Sjukdomen kan exempelvis bero på att diskarna mellan kotorna har sjunkit ihop så att nerverna som finns i ryggraden har kommit i kläm. Då kan du få ont i benen och svårt att gå.

De typiska symptomen vid spinal stenos är tilltagande besvär från benen vid gång, det kan vara smärta, domningar, svaghet och nedsatt styrsel i benen. Det typiska är att det gör mest ont i benen när du står eller går. Vanligtvis gör det mindre ont om du böjer dig framåt och mer om du böjer dig bakåt. Smärtan kan också sitta i ryggen.

Hur kan spinal stenos behandlas?

Vid spinal stenos kan kirurgisk behandling ge goda resultat. Uttalad smärta och förlorad känsel kan många gånger helt eller delvis avhjälpas. Avgörande vid valet av behandling är hur svåra besvären är, särskilt smärtan ned i benen. Den vanligaste operationsmetoden är att ta bort den eller de bitar av kotan och mjukdelarna som trycker mot nervrötterna. Ibland kombineras denna åtgärd med en steloperation.

Efter operationen

Utför följande övningar varje timma så länge du är sängliggande, börja när du vaknar efter operationen:

- Andas ca 10 djupa och lugna andetag. Detta för att få en bra lungfunktion efter operationen.
- För att minska risken för blodpropp: trampa kraftigt med fötterna uppåt och nedåt, ca 20–30 gånger





- Ligg på rygg, dra växelvis foten in mot rumpan, sträck sedan ut benet och pressa ned knät, 10-20 gånger.



I/ur säng
Du får komma upp ur sängen och ta dina första steg några timmar efter operationen.
När du ska ta dig ur sängen ska du göra det via sidliggande enligt följande:





Böj båda benen. Rulla åt sidan i ett block, dvs benen och armarna samtidigt.





Tryck ifrån med armbåge och hand samtidigt som du för benen över sängkanten. Sitt sedan på sängkanten med god hållning.

När du ska lägga dig gör du det också via sidliggande.

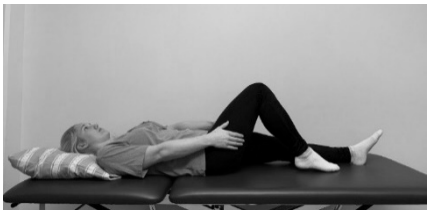
Gång
Illamående och yrsel kan inträffa vid de första uppresningstillfällena efter en operation och det kan därför vara tryggt att använda gånghjälpmedel. Innan hemgång kommer fysioterapeuten att bedöma om du behöver något gånghjälpmedel hemma. Om du klarat dig utan gånghjälpmedel innan operationen brukar det också gå bra efter operationen.

Träningsprogram

De övningar som du får lära dig syftar till att förbättra hållning och muskelkontroll. För en lyckad rehabilitering är det viktigt att du följer träningsprogrammet. Det utförs tills återbesöket hos fysioterapeut i primärvården 2-3 veckor efter operationen, då ska träningsprogrammet successivt stegras.

Utför träningsprogrammet 2–3 ggr/dag. Börja med ett fåtal (5–10) repetitioner och öka efterhand.

Nervmobilisering





- Håll om låret med händerna eller använd handduk runt låret. Vinkla upp foten. Sträck underbenet upp i luften så långt som känns bra, benet behöver inte bli helt rakt. Gör rörelsen mjukt och upprepa. Syftet är att underlätta nervens glidförmåga. Övningen ska inte ge dig ökad smärta i benet.

Stabilisering



- Aktivera **grundspänningen** genom att dra in magen utan att trycka svanken mot underlaget. Känn efter vid främre bäckenkanten om du lyckas aktivera muskulaturen. Tänk på att inte hålla andan.

När du har lärt dig att aktivera grundspänningen ökar du svårighetsgraden med följande övningar:



- Aktivera grundspänningen och lyft samtidigt en fot några centimeter från underlaget. Sätt ned foten igen och växla sedan ben.



- Aktivera grundspänningen och fäll knäna växelvis från sida till sida.



- Aktivera grundspänningen. Lyft bäckenet så att det lättar från underlaget. Håll kvar 5 sek och sänk långsamt ner igen.



- Sitt på en stol, aktivera grundspänningen, luta dig framåt med rak rygg och res dig upp. Hitta balansen i stående och sätt dig sedan långsamt ner.



- Stå med god hållning och aktivera grundspänningen. Gör ett litet utfallssteg framåt och växla sedan ben.

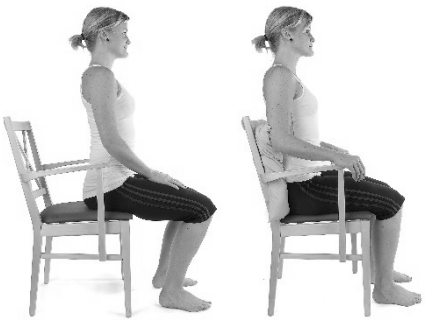
Efter utskrivning

Aktivitet och vila
Det är bra att komma i gång med promenader, men börja med korta sträckor och öka efterhand. Gå så avspänt som du kan och låt armarna svinga med i dina steg på ett naturligt sätt. Du kan också använda stavar när du går vilket skapar ännu mer cirkulation och aktivitet i din bål.
Det är viktigt att du hittar någon motionsform som du trivs med och kan utföra regelbundet. Fråga gärna din fysioterapeut på hemorten om råd.

Försök lev som vanligt och stegra din aktivitetsnivå successivt. Tänk på att vila mellan dina aktiviteter för att utvärdera din aktivitetsnivå och smärta.

Bil
Du kan åka i bil direkt efter operationen, tänk på att hålla ryggen rak. Om du inte orkar detta kan du luta ryggstödet bakåt eller lägga något som stöd i svanken. Stanna och ta pauser om du ska åka längre sträckor. Du tillåts att köra bil när du kan framföra bilen på ett säkert sätt.

Ergonomi
Det är bra att tänka på din ergonomi i både vardag, arbete och träning. Det är viktigt att **variera** sin kroppsposition ofta, variera mellan att sitta, stå, gå och ligga.
Sitt inte längre än du klarar av att hålla ryggen upprätt. När du sitter kan det vara skönt att sitta bredbent och med rak rygg, det kan vara skönt att lägga ett stöd i svanken.



Bära och lyfta
Undvik tunga lyft, lyft i kombination med kraftiga vridningar samt kraftiga framåtböjningar. Detta bör undvikas så länge som dina symptom ökar av rörelsen eller belastningen.

Läkning
Operationssåret läker på 2-3 veckor och sårsmärtan klingar av successivt. Mjukdelarna på djupet är läkta efter 8-12 veckor.
Om du innan operationen haft omfattande nervpåverkan med bland annat känselbortfall och muskelsvaghet, kan återhämtningen ta längre tid. I vissa fall kan en del symptom kvarstå.

Sjukskrivning
Sjukskrivningens längd avgörs av din läkare.

Uppföljning
Efter sjukhusvistelsen behöver du uppföljning 2-3 veckor efter hemgång. Då är det dags att tillsammans med fysioterapeuten på hemorten fortsätta rehabiliteringen. Du ska få guidning att successivt stegra träningen och belastningen tills du uppnått din önskvärda aktivitetsnivå. **Ta kontakt och boka tid redan nu!**

6–8 veckor efter operationen kommer du kallas till fysioterapeut i ryggteamet på Skaraborgs Sjukhus Skövde för att följa upp din funktion.

Kontaktuppgifter

Ortopedimottagningen Skaraborgs Sjukhus Skövde
0500-43 18 48

Arbetsterapi/fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus Skövde
0500-43 12 58

Din operatör: _____

Din fysioterapeut: _____

.

VGR5311