



Information till dig med spinal stenos



Vad är spinal stenos?

Spinal stenos betyder att det finns en förträngning av ryggmärgskanalen. Detta kan leda till att det blir mindre plats för nervstrukturer i ryggen. Nerverna kan då komma i kläm.

Spinal stenos beror oftast på åldersförändringar såsom äldre diskbråck/buktande disk, förtjockade ledband, artros och benpålagringar.

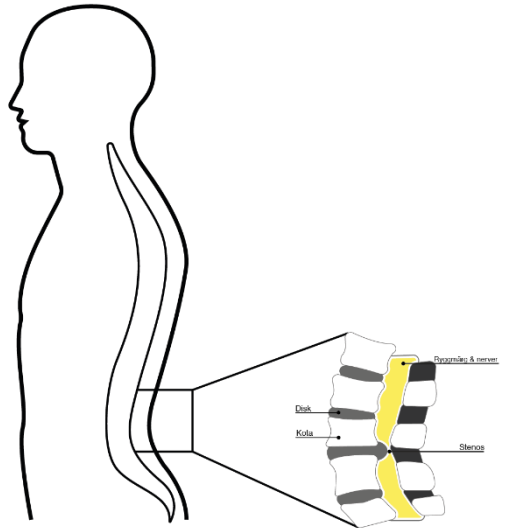


Illustration av: Signe Svensson

Symptom

De typiska symptomen vid spinal stenos är besvär i benen då man går eller står. Vanliga symtom är smärta, tilltagande svaghet och sämre styrsel/kontroll i benen. Även domningar i benen kan förekomma. Besvären kommer sällan plötsligt utan ökar successivt över tid. Typiskt för spinal stenos är att man inte har några symtom när man sitter eller böjer sig framåt.

Vad kan jag själv göra?

Genom att böja sig framåt ökar utrymmet i ryggmärgskanalen och då lindras oftast besvären. Eftersom man sällan har besvär i sittande så kan det fungera bra att cykla.

Det kan också kännas bättre i benen att gå med stavar eller gå på gångband med lutning uppåt, som i en uppförsbacke. Tycker man om att simma brukar ryggsim fungera bättre än bröstsim. Det är också viktigt att upprätthålla muskelstyrka i benen och balans, eftersom både styrka och balans försämras vid minskad aktivitet.

Gånghjälpmedel

Gånghjälpmedel kan vara till stor hjälp vid promenader exempelvis stavar eller rollator. Dessa kan även användas när du vill lindra benbesvären. Fördelen med rollator är att du kan sätta dig ner när du behöver.



Förslag på övningar vid spinal stenos

För att stärka ben, bål samt förbättra balans och kondition.



Uppresning från sittande.

Bromsa på nedvägen.



Armhävning mot vägg.

Spänn magen.

Undvik att svanka.



Tåhävningar.

Raka knän, god hållning.



Balansträning.

Tandemstående i ett hörn.

Håll balansen så länge du kan.



Liten situp.

Händerna under sätet,
lyft skuldrorna från
underlaget.



Cykla.

Antingen på motionscykel eller
utomhus.

Forskning

Alla med spinal stenosis behöver inte opereras. Forskning har visat att träning kan ha positiv effekt. Trettio minuter cykling minst 2 gånger per vecka under 4 månader på måttlig till medelhög nivå kan leda till förbättring av gångsträckan.

Kirurgisk behandling

Om besvären i benen är svåra och sänker livskvaliteten kan det bli aktuellt med operation. Det kallas dekompressionskirurgi. Man vidgar ryggmärgskanalen på den nivån där det är trångt. Denna operation gör man för att minska besvären i benen och därmed öka gångsträckan.

Rekommendationer

Med tanke på de resultat som forskningen har visat rekommenderas personer med diagnosen spinal stenosis att genomföra en riktad träningsperiod under minst 4 månader. Den bör innehålla konditionsträning på cykel, balansträning och styrketräning för ben och bål.

Syftet är att förbättra gågförmågan och minska bensymtom.

Träningsperioden bör genomföras innan det beslutas om eventuell operation.

Kontakt

För fortsatt träning och individuell rådgivning boka tid hos en fysioterapeut inom primärvården.

Vill du veta mer, gå in på www.1177.se

Vill du veta mer, gå in på www.vardvalrehab.se

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information för dig som vill veta mera, se under Liv & hälsa.