

Kotkompression

Vad är en kotkompression och varför drabbas man av det?

En kotkompression är en fraktur på en eller flera av ryggradens kotor. Den kan uppkomma i en kota som belastas med krafter som överskrider kotans hållfastighet. Hos yngre och friska individer uppkommer kotkompressioner i regel efter trauma med högenergivåld. Exempel på vanliga orsaker är skidolyckor, trafikolyckor, högfartsbåtar i hög sjö etc. Hos individer med benskörhet eller cancer som påverkar skelettets hållfastighet kan kotkompressioner uppkomma spontant eller vid vardaglig belastning. Riskfaktorer för benskörhet är hög ålder, rökning, långtidsbehandling med cortison, sjukdomar som bryter ned skelettet samt ärftliga faktorer. Kvinnor drabbas i högre utsträckning än män.

Symptom

Smärtan uppstår oftast direkt i samband med kompressionen. Smärtan är i regel kraftigt ihållande under några månader varefter den minskar men kan vara kännbar uppåt ett halvår till ett år, framför allt hos äldre. I vissa fall saknas smärta och endast trötthetskänsla och lättare molvärk i ryggen föreligger.

Kotan ändrar höjd och form, ofta blir den kilformad då kotan lättast kollapsar i framkant. Detta resulterar i s.k. *thorakal kyfos* alltså att ryggen blir mer kutformad. Förändrad belastning av senor, muskler och ligament resulterar i ytterligare smärta. Vissa individer upplever en försämrad rörlighet i bröstkorgen och kanske även försämrad lungkapacitet.



Kilformad kompressionsfraktur p.g.a benskörhet

Träning och behandling hos sjukgymnast

Hos patienter med osteoporos är ryggsträckarmuskulerna ofta svaga och försvagningen ökar med stigande ålder och därmed en ökad risk för ytterligare kotkompressioner. Därför är det viktigt med ryggmuskelstärkande träning för att öka styrkan, minska den s.k. kyfosen och därmed även minska smärtan.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilisnaprapat.se

www.agilisnaprapat.se

© Martin Soudah 2023

Träning är avgörande för återhämtning och minska risken för återfall.

- Belasta skelettet med raska promenader
- Balansövningar för att minska fallrisken/fallfrakturer i kotpelaren
- Muskelstärkande träning med fokus på ryggsträckarmuskulerna, liksom sätes- och benmuskler. En starkare muskulatur förbättrar hållningen och minskar smärtan. En bra muskulatur kan också bättre skydda skelettet.

Träningen efter en färsk kotfraktur kan påbörjas efter ca 12 veckor eller då smärtan tillåter. Övningarna ska inte göra ont. Konditionsträningen kan göras minst tre gånger per vecka i 30-60 min, detta utöver dagliga promenader. Upplever man svårigheter att hålla ryggen upprätt är stavar ett utmärkt hjälpmedel.

Observera att patienter med akut kotkompression helt ska undvika övningar där man forcerar framåtböjning, exempelvis sit-ups.

All form av manipulationsbehandling ska undvikas på individer med misstänkt eller bekräftad benskörhet, med eller utan fraktur.

När behövs medicinering?

Aktuell smärta styr behovet av smärtstillande medicinering. Då en kotkompression oftast ger stark smärta ska läkare konsulteras för förskrivning av analgetika.

Bilddiagnostik

I regel räcker det med slätröntgen för att se eventuell fraktur. Man kan ibland behöva komplettera med magnetkamera eller datortomograf.

Vidare utredning

Alla patienter med misstänkt benskörhet hänvisas eller remitteras till utredning på klinik med erforderlig kompetens.

Operation

Operation av kotfrakturer sker i princip bara på traumatiskt utlösta frakturer som betraktas som instabila alternativt att benfragment påverkar nervsystemet allvarligt. Dessa operationer görs endast på större sjukhus.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilisnaprapat.se www.agilisnaprapat.se

© Martin Soudah 2023