

Spinal stenos i ländryggen

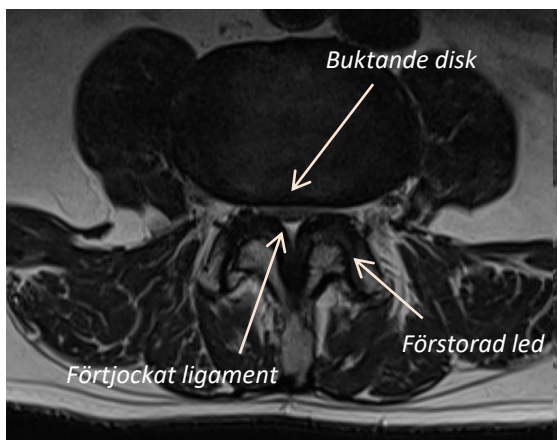
Spinal stenos betyder att man har utvecklat en trängsel i ryggmärgskanalen. Orsaken är normala degenerativa förändringar som råkar sammanfalla så att det skapas en trängsel för nervrötterna.

Varför får man spinal stenos

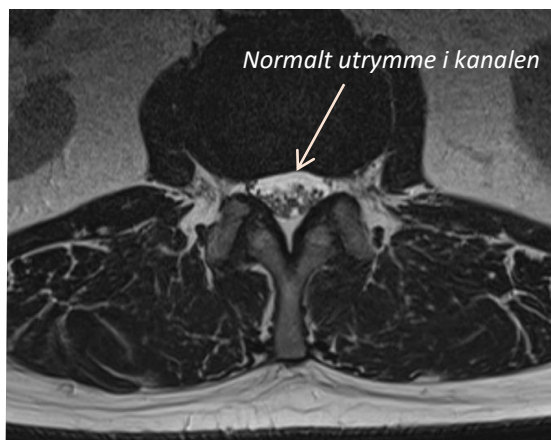
Man kan inte tydligt säga att en specifik aktivitet ger spinal stenos. Det är istället normala åldersförändringar och det genetiska arvet som styr hur ryggraden förändras med ökad ålder. Med ökad ålder sker hos alla individer förändringar i både diskar och leder vilket i hög ålder resulterar i att ryggraden stramas åt, lederna förstoras och diskarna sjunker ihop och buktar bakåt. En del ledband förtjockas. Detta är av godo då den ökade stelheten kompenserar för den åldersnormala försvagningen av muskulaturen.

Degenerativa förändringar behöver inte ge några som helst symptom då de är en naturlig del av åldrandet. Man kan se ganska omfattande förändringar på MR, även stora diskbräck, eller en tät trängsel för nerverna på en symptomfri individ.

Men ibland sammanfaller förändringarna på ett sätt som gör att kanalen för nervrötterna blir allt trängre.



Spinal stenos



Normalt utrymme

Symptom

Typiska symptom för spinal stenos är smärta, domningar eller stelhets känsla i benen. Man kan även uppleva nedsatt styrka och balans i benen. Besvären uppträder typsikt om man går, kanske redan efter några hundra meter. Man kan få samma symptom om man står still några minuter. Besvären lindras inom någon minut av att man sätter sig ned, går ned på huk eller lägger sig. Man brukar kunna cykla utan några känningar alls. Symptomen orsakas sannolikt att nerverna påverkas av syrebrist till följd av trängseln i ryggmärgskanalen. När man lutar sig framåt vidgas kanalen och symptomen klingar då av.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilisnaprapat.se

www.agilisnaprapat.se

© Martin Soudah 2023

I regel är här man liknande symtom i bägge ben. En del patienter får en mycket begränsad gångsträcka vilket kan påverka livskvalitén negativt.

Behandlingsmetoder

Cirkulationsträning alltså fysisk aktivitet där du blir svettig under längre tid tycks ha god effekt på nervens förmåga att återhämta sig. Träna gärna 3-5ggr/vecka à 45 minuter med cykling, crosstrainer eller skogspromenader. Undvik aktivitet som innehåller stöt, studs, explosiv belastning och extrema ytterlägen. Studier visar att en

Medicinering är ofta nödvändig. Vanlig behandling att börja med är NSAID och paracetamol. Hjälper inte detta finns det en annan typ av läkemedel som är effektivare mot nervsmärtan men som man kan bli något trött av. Många vill undvika medicinering men man kan argumentera för att bieffekterna av långvarig smärta såsom sömnbrist, social isolering, fysisk inaktivitet, nedstämdhet/depression, lättirritabilitet, överväger bieffekterna av smärtstillande mediciner.

Manuell behandling såsom manipulationsbehandling eller stretch har ingen effekt på disken eller retningen av nerven. Däremot kan man få muskelkramp och triggerpunkter som strålar ut i benen och på så sätt bidrar till ytterligare bensmärta. Dessa är behandlingsbara men risken finns att de återkommer om retningen av nervroten fortsätter.

Långvarig smärta ger ibland konsekvenser i form av psykiskt lidande och nedsatt livskvalitet vilket vid behov hanteras hos psykolog eller i s.k. multimodalt smärtteam.

Kirurgi – sista utvägen

Om man är alltför hämmad av sina besvär och de inte tycks avtaga efter en längre tids träning kan man vara aktuell för kirurgi. Inte sällan avgör själva gångsträckan beslut för operation. I viss litteratur anges gångsträcka begränsad till 500m för att man ska överväga kirurgi. Avförings- eller urininkontinensbesvär påverkar också operationsbeslut. Under operationen frigör man utrymme för nerverna genom att ta bort den vävnad försnävar ryggmärgskanalen. Operationen tar kring två timmar och man i regel sker hemgång samma dag utan restriktioner. Man är sjukskriven några veckor, lite beroende på vad man arbetar med.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilisnaprapat.se

www.agilisnaprapat.se

© Martin Soudah 2023