

Spinal Stenos i halsryggen

Spinal stenosis 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 stenosis

Man kan inte tydligt säga att en specifik aktivitet ger spinal stenosis. Det är istället normala åldersförändringar och det genetiska arvet som styr hur ryggraden förändras över tid. Spinal stenosis uppträder i regel först efter 50 års 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. 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 utrymmet för nervrötterna försnävas så pass att man får symptom.

Benpåbyggnad och buktande disk ger trängsel i ryggmärgskanalen. Patienten på bilden har dock varken nacksmärta eller symptom från nervträngsel.



Symptom

När trängsel uppstår i kotpelaren i nacken kan nervrötter som försörjer armarna och skuldrorna påverkas med smärta, domningar, pinnningar och svaghet i olika svårighetsgrad.

Om trängseln påverkar själva ryggmärgen kan man få mer allvarliga symptom som också kan vara lite svårtolkade. Kompression av ryggmärgen i nacken kallas *cervikal myelopati* och kan vara ett allvarligt tillstånd som orsakar betydande symptom med störd balans, svårigheter att gå normalt, fumlighet med händer och fötter, svaghet, inkontinens, känselbortfall etc. Det är därför utomordentligt viktigt att avgöra om smärtan kommer från enskilda nervrötter eller ryggmärg.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilisnaprapat.se

www.agilisnaprapat.se

© Martin Soudah 2023

Ofta är inte smärta det huvudsakliga symptom patienter söker för. Besvären kan vara mer ospecifika och svårångade. I regel uppkommer besvären över lite längre tid och en del patienter beskriver att de tidigare haft problem med återkommande nacksmärta och stelhet. Aktiviteter och behandlingar som tidigare uppfattats som välgörande har inte längre samma effekt.

Behandlingsmetoder

Cirkulationsträning alltså fysisk aktivitet där du blir svettig under längre tid tycks ha god effekt på nervens förmåga att återhämta sig. En betydande andel av patienter med spinal stenosis kan alltså bli påtagligt bättre av denna typ av träning. Träna gärna 3-5ggr/vecka à 45 minuter med crosstrainer, stavgång eller annan aktivitet där du anstränger skuldror, armar och brösttrygg över tid. Det är viktigt att du undviker träning med stöt, studs, explosiv belastning och extrema ytterlägen.

Stabiliseringsträning är en viktig del av tillfrisknandet, oavsett man har ett tillstånd som ska opereras eller ej. Väl anpassad träning av skulder- och nackmuskulatur liksom avslappningsövningar ökar starkt förutsättningarna för återhämtning.

Medicinering kan avhjälpa nacksmärta. Det finns också effektiv medicinering om en enskild nervrot är påverkad och ger symptom. Man kan däremot inte påverka symptom från ryggmärgsträngsel med mediciner.

Manuell behandling såsom manipulationsbehandling eller stretch har ingen effekt på trängseln för nerverna och ryggmärgen. Vid spinal stenosis i halsryggen ska man helt undvika manipulationsbehandling i nacken. Däremot kan man få muskelkramp och triggerpunkter som strålar ut i skuldror och armar och på så sätt bidrar till ytterligare smärta. Dessa är behandlingsbara men risken finns att de återkommer.

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

Kirurgi – sista utvägen

Graden av besvär avgör om och hur man opererar. Under operationen frigör man utrymme för nerverna genom att ta bort den vävnad försnävar ryggmärgskanalen. Syftet med kirurgi är att avlasta ryggmärgen och nervrötterna – detta kallas *dekompression*. Det finns olika typer kirurgiska tekniker för att operera spinal stenosis. Ingreppet kan göras framifrån eller bakifrån beroende på var trängseln sitter och hur utbredd den är. Ibland behöver friläggningen kompletteras med instrumentering och fusion (steloperation) för att stabilisera halsryggen. I regel åker du hem dagen efter operation och är sjukskriven en till tre månader.

Hos patienter med pågående ryggmärgspåverkan kan man behöva akutoperera för att undvika permanenta nervskador. Operationen syftar till att undvika ytterligare försämring och man kan dessvärre ha kvar de symptom man hade innan operationen.



Agilis Care

Odengatan 80, 113 22 Stockholm

Tel: 070-736 33 50

martin@agilsnaprapat.se

www.agilsnaprapat.se

© Martin Soudah 2023