Hjælp til

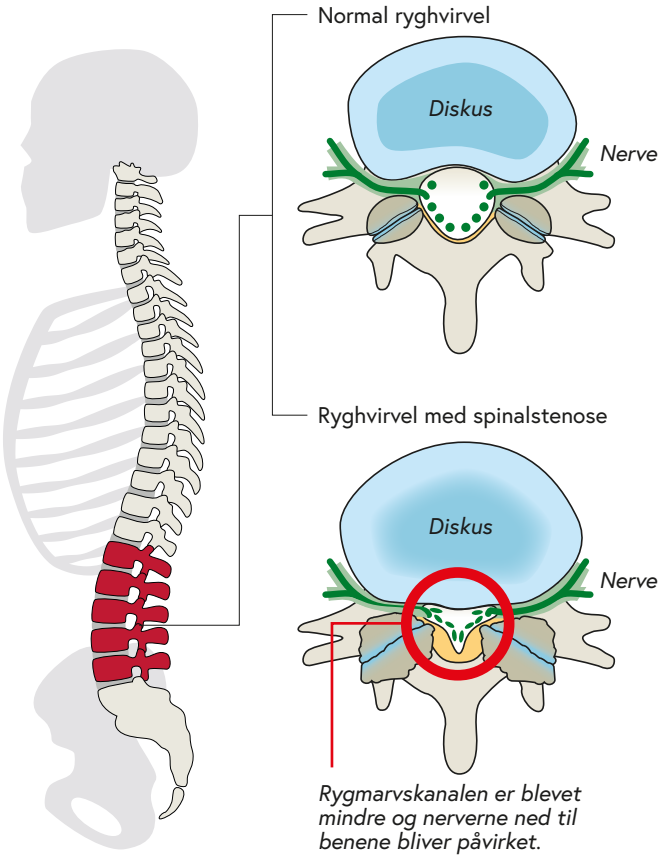
Spinalstenose

Hvad er der galt?

Almindelige aldersbetingede forandringer i lænderyggen kan hos nogle personer gøre pladsen i rygmarvskanalen mindre. Det kaldes spinalstenose eller rygmarvsforsnævring og kan betyde, at nerverne ned til benene har for lidt plads og bliver påvirket.

Det kan give smerter, føleforstyrrelser eller en fornemmelse af at være tung i benene, typisk når du går eller står. Samtidigt vil du opleve, at det hjælper at sidde ned eller bøje fremover, fordi nerverne så får mere plads.

Du kan også have ondt i ryggen. Det skyldes typisk ikke, at nerverne har mindre plads, men er oftest smerter fra ryggens led og muskler.



Rygmarvskanalen er blevet mindre og nerverne ned til benene bliver påvirket.

Skal jeg skannes?

En skanning er ikke altid nødvendig for at finde ud af, om du har spinalstenose. En undersøgelse, der kortlægger symptomerne, er almindeligvis nok. Skanning kan komme på tale, hvis der ikke er tilstrækkelig fremgang inden for de første 4-12 uger, eller hvis symptomerne er meget voldsomme.

Hvordan kommer det til at gå?

Da spinalstenose opstår på grund af aldersforandringer, udvikles tilstanden typisk over mange år, og der kan være stor forskel på smerterne.

Du kan opleve, at smerterne ændrer sig, så du har gode og mindre gode perioder. Hvis du får behandling, vil du ofte kunne holde smerterne nede, så du forlænger de gode perioder.

Sørg for at tale med kiropraktoren om alle de ting, som du har spørgsmål til eller bekymringer om.

Hvad kan du selv gøre?

I din hverdag har du sikkert allerede fundet ud af, hvad der hjælper på smerterne – og hvad der gør dem værre. Hvis du bøjer ryggen – som du fx gør, når du sidder – bliver der mere plads i rygmarvskanalen, og du vil opleve, at det hjælper. Hvilestillinger, hvor du fx ligger med knæene bøjet op mod brystet, kan også hjælpe.

Bevægelse holder dig – og din ryg – smidig og i form, så det er vigtigt med daglig motion.

De fleste med spinalstenose kan cykle, uden at smerterne bliver værre. Du kan gå korte ture og så holde pauser ved at sidde eller bøje fremover, når smerterne bliver værre.

Det gør ikke noget, hvis aktiviteterne gør rygsmerterne værre i lidt tid, men forsøg så vidt muligt at undgå aktiviteter, som forværrer bensmerterne betydeligt.

Hvad er behandlingen?

Første del af behandlingen er rådgivning om, hvad du kan gøre for at holde smerterne nede. Det kan fx være stillinger og bevægelser. Smertestillende medicin hjælper kun meget begrænset på spinalstenose og kan generelt ikke anbefales til denne sygdom.

Kiropraktoren vil vurdere, om øvelser eller manuel behandling af led og muskler i din lænd vil kunne hjælpe. Behandlingen fjerner ikke spinalstenosen, men kan gøre smerterne mindre og hjælpe dig til bedre at kunne gå og stå. Kiropraktoren kan også hjælpe dig i gang med træning, som passer til dig og dine smerter.

Langt de fleste skal ikke opereres. Men hvis du gennem lang tid har store smerter, du har meget svært ved at gå, og der ikke er anden behandling, som hjælper, vil kiropraktoren henvise til læge eller hospital, som kan vurdere, om du skal tilbydes operation.

De fleste med spinalstenose kan cykle, uden at smerterne bliver værre

Vær særlig opmærksom på

I meget sjældne tilfælde kan trykket på nerverne blive så stort, at det kræver akut undersøgelse.

Kontakt straks læge, kiropraktor eller vagtlæge, hvis du …

– ikke kan mærke, når du skal tisse, eller på anden måde ikke kan kontrollere din vandladning eller afføring.

– pludseligt mister muskelkraft i benene eller har problemer med at styre dine ben.

Et forløb til dig

Kiropraktoren har 5 års uddannelse fra universitetet efterfulgt af ét år i turnus og er specialist i rygsygdomme som fx spinalstenose. Derfor giver det offentlige et særligt højt tilskud til et pakkeforløb til denne sygdom.

Forløbet består af en grundig førstegangsundersøgelse, 2 faste opfølgninger og højt tilskud til de konsultationer, som du har brug for mellem opfølgningerne og i en periode efter den sidste faste opfølgning.

Forløbet giver ro og tryghed. Kiropraktoren hjælper dig med smerterne, vejleder dig og holder øje med symptomer og fare-signaler.

Vær endelig i kontakt med din læge undervejs i forløbet, hvis du synes, du har brug for det. Det er dog ikke noget, du behøver. Kiropraktoren orienterer din læge og vil henvise dig til hospital, læge eller anden specialist, hvis det bliver nødvendigt.

Undersøgelse og diagnose

Er det nødvendigt, kan kiropraktoren foretage røntgenundersøgelse eller henvise til skanning.

Behandling

Kiropraktoren kan tilbyde behandlingsindsatser, der fremmer bevægelighed og funktion.

Opfølgning

Kiropraktoren holder øje med tilstanden og kan henvise til hospital eller anden behandler, hvis det bliver nødvendigt.

Information og vejledning

Rådgivning om sygdommen kan gøre det nemmere at leve et så normalt liv som muligt.

Smertehåndtering

Kiropraktoren vejleder dig og viser, hvad du kan gøre ved smerterne.

Kommunikation

Kiropraktoren skriver til din læge om forløbet.

Genoptræning

Kiropraktoren hjælper med gode råd til din hverdag og træning, så din ryg kan blive så stærk som mulig. Det kan forebygge, at smerterne vender tilbage.

Læs mere på Kiropraktoren.dk

KIROPRAKTORERNES VIDENSCENTER

DANSK KIROPRAKTOR FORENING

2022