



Information och träningsförslag till dig med stabil kotkompression



Allmän information

Kotkompression (= kotfraktur) innebär att en eller flera ryggkotor har tryckts ihop. En fraktur i en ryggkota sker ofta på kotans framsida vilket gör att man kan få en mer ihop-sjunken hållning. Kroppslängden kan påverkas så att man blir kortare eftersom kotan inte återfår sin ursprungliga form.



Kotkompressioner ger ofta ryggsmärta, främst vid rörelse, och det kan misstolkas som ”ryggskott”. Kotkompressioner är vanligen stabila och man får därför röra sig fritt. , Smärtan kommer från de hoptryckta kotorna, muskler, nerver och annan vävnad som påverkats. Det brukar göra som mest ont direkt efter skadan särskilt då du sitter och när du tar dig i och ur säng. Det kan också göra ont då du reser dig från/eller sätter dig på en stol.

Ryggsmärtan minskar successivt under läkningen som vanligen tar några månader. Smärtan kan dock bli långvarig, ibland varaktig, men oftast i minskad intensitet.

Den mer hopsjunkna hållningen gör att musklerna i ryggen måste arbeta hårdare än förut för att hålla kroppen upprätt. Denna anspänning kan i sig orsaka ryggsmärtor på grund av muskeltrötthet och smärtan kan finnas kvar långt efter det att kotkompressionen har läkt.

Kotkompression kan vara ett tecken på benskörhet - osteoporos. Skadan kan då ha uppstått efter en "lättare" fallolycka eller spontant vid rörelser. Kotkompression kan även uppstå efter mer omfattande olyckor och inte ha någon anknytning till osteoporos.

Musklerna i kroppen blir med åren mindre starka. Eftersom smärta vid kotkompression gör att man kanske inte vågar röra på sig som förut, så kan muskelsvagheten tillta ytterligare. Därför är det viktigt att vara så fysiskt aktiv som möjligt för att motverka detta.

Med anpassad styrketräning för rygg, mage och ben kan musklerna stärkas redan i den akuta fasen. Forskning visar att personer med kotkompression som styrketränar ryggmuskulaturen får en starkare rygg, har lättare att röra sig och har mindre ont. Risken för ytterligare kotkompressioner minskar också. En liten ökning av kroppslängden har också kunnat påvisas eftersom de nu starkare musklerna orkar hålla kroppen mer upprätt.

Behandling i akut skede

Ryggsmärta kan göra det svårt för dig att klara dina dagliga aktiviteter. Du kan t ex behöva råd för hur du kan ta dig i eller ur säng, ställa dig upp, klara av/påklädning och toalettbesök på ett så skonsamt sätt som möjligt. Ryggsmärtan kan öka i samband med träning eller dagliga aktiviteter, men är inte farlig om den klingar av inom några timmar/något dygn.

En fysioterapeut kan hjälpa dig med träning av förflyttningar, gång- och balansträning och anpassad styrketräning för rygg, mage och ben, vilket kan minska dina besvär.

En arbetsterapeut kan hjälpa dig att hitta strategier för att underlätta vardagliga aktiviteter genom rådgivning och/eller utprovning av hjälpmedel.

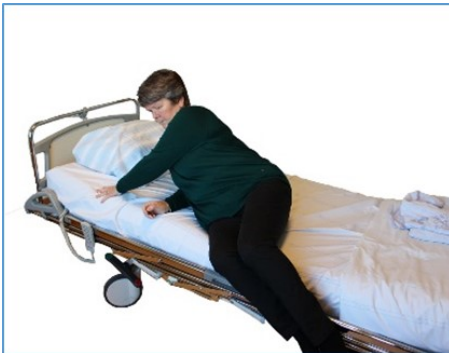
Rådgivning kan vara till stor hjälp för att skona din rygg samt att hjälpa dig att hitta en optimal ställning när du ligger, sitter eller står.

Förflyttning - att sätta sig från liggande/att lägga sig



Lägg dig på sidan, för ut benen över sängkanten och sätt dig upp genom att skjuta ifrån med armarna.

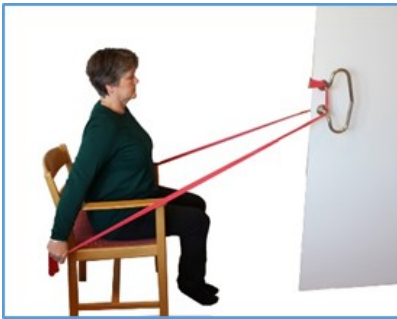
Gör tvärtom när du ska lägga dig!



Exempel på styrketräning för ryggen:



1a. Med hjälp av gummiband: Drag med raka armar bakåt – håll så och räkna till tre. Upprepa!



1b. Övningen kan även göras i sittande på samma sätt.



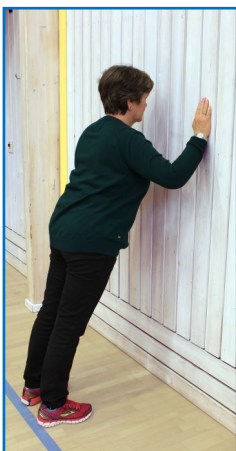
2a



2b

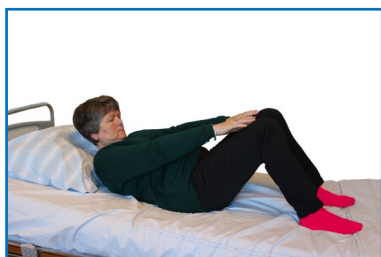
2a. Lyft **motsatt** arm och ben håll så och räkna till tre. Växla och lyft den andra armen och andra benet på samma sätt. Upprepa! Övningen kan även göras i säng, se **2b**.

Exempel på styrketräning för mage och rygg:



3. Håll raka armar mot en väg. Böj och sträck armarna med rak kropp (stående armhävningar). Upprepa!

Exempel på styrketräning för mage:



4a.

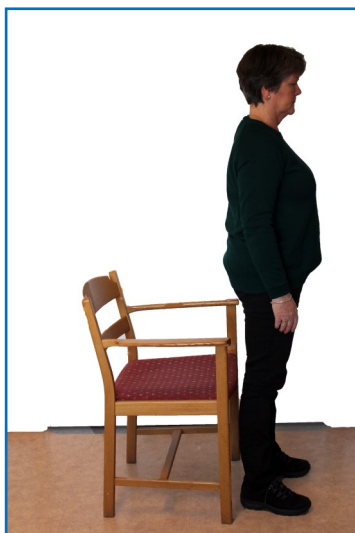
4a. Håll hakan mot bröstet, lyft endast huvudet – sträck fram raka armar så att händerna når knäna – håll så och räkna till tre. Lägg ner huvudet igen. Upprepa!
Övningen kan även göras enligt 4b.



4b.

4b. Ligg på rygg med böjda ben, lyft ett ben mot magensätt ned benet igen. Växla ben och upprepa!

Exempel på styrketräning för benen:



Sitt med fötterna lite isär – ställ dig upp med eller utan hjälp av armarna. Sträck på dig . Sätt dig ner.

Upprepa!

Exempel på **balansträning:**

Gå ”på lina” (se bild) några meter framlänges-baklänges. Gå nära t ex en vägg/diskbänk så att du känner dig säker. Upprepa!



En annan balansövning:

Stå på ett ben – stå t ex i ett hörn eller med något framför dig för att känna dig trygg.

Växla och stå på det andra benet. Upprepa!

Hjälpmedel

- Hjälpmedel som **griptång** och **strumppådragare** kan underlätta vid av/påklädning samt att hämta upp saker från golvet. En **dyna /kudde** att sitta på och en kudde bakom ryggen kan minska ryggsmärtan i sittande. En högre sitthöjd kan underlätta uppresning. Ett **glidlakan** kan underlätta vid förflyttning i/ur säng samt vid lägesändringar i sängen.
- **Gånghjälpmedel**, t ex käpp eller rollator kan avlasta ryggen, minska smärta och hjälpa dig att känna dig trygg. **Värmebehandling** och/eller **korsett** den första tiden kan underlätta för dig att vara fysiskt aktiv och klara vardagliga sysslor. Om din smärta är besvärlig, kan TENS (**elektrisk muskelstimulator**) ha en lindrande effekt.
- Du kan vända dig till arbetsterapeut/fysioterapeut inom Primärvården för att få hjälp med rådgivning, hjälpmedel och träning. V.g. se sista sidan i detta häfte.

Några tips och råd:

- När du ligger på sidan kan det kännas bra att placera en kudde mellan knäna
- Att gå, stå och ligga kan vara bättre än att sitta när du har ont. Gå upp och rör på dig efter förmåga och med jämna mellanrum.



T ex gå med rollator

Förebygg fall genom balansträning, men också genom andra fallförebyggande åtgärder, t ex ta bort eventuella "snubbelfällor" i bostaden som sladdar och vissa mattor.

Undvik att bära så att ryggen hålls sned. Fördela tyngden jämnt mellan höger och vänster hand. Tänk på att undvika kraftig framåtböjning och samtidig vridning i ryggen. Om du t ex behöver ta upp något från golvet så kom ihåg att böja på benen och/eller använda griptång.

Ett bra sätt att förebygga ytterligare kotkompressioner är att fortsätta regelbunden fysisk träning som leder till starka ben-, buk- och ryggmuskler, samt promenader. För att minska fallrisk behöver du också träna balansen!

Det är inte farligt att träna med anpassade övningar. Din skada förvärras inte! Du behöver "stegra" din träning efter hand, dvs öka svårighetsgraden, för att förbättra balans och få stark muskulatur som är ett bra skydd för din rygg!

Arbetssterapi- och Fysioterapienheten
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Mölndals sjukhus

I ett senare skede, när smärtan tillåter:

”Hälduns”



- Gå upp på tå och tappa/dunsa ner hälarna i golvet.
Upprepa 40-50 gånger vid samma tillfälle.

Skelettet mår bra av belastning dvs att kroppen får uppbära tyngd så som att gå, studsa eller t o m hoppa.
Tag kontakt med en fysioterapeut för att komma igång!

Kontakt:

Du kan vända dig till arbetsterapeut/fysioterapeut inom Primärvården för att få hjälp.

För att lättast hitta en mottagning som passar dig, gå in på **1177.se**. I sökrutan skriver du Arbetsterapi eller Fysioterapi och vilket geografiskt område som du söker.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi

Broschyr nummer: 117

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus S, Paviljongen, 431 80 Mölndal
Version 2, 2020-05-14