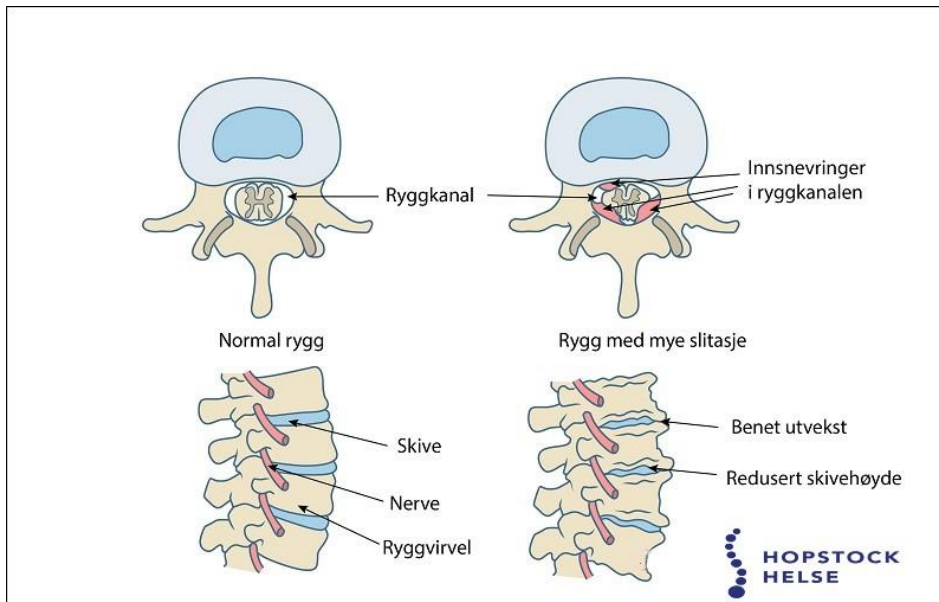


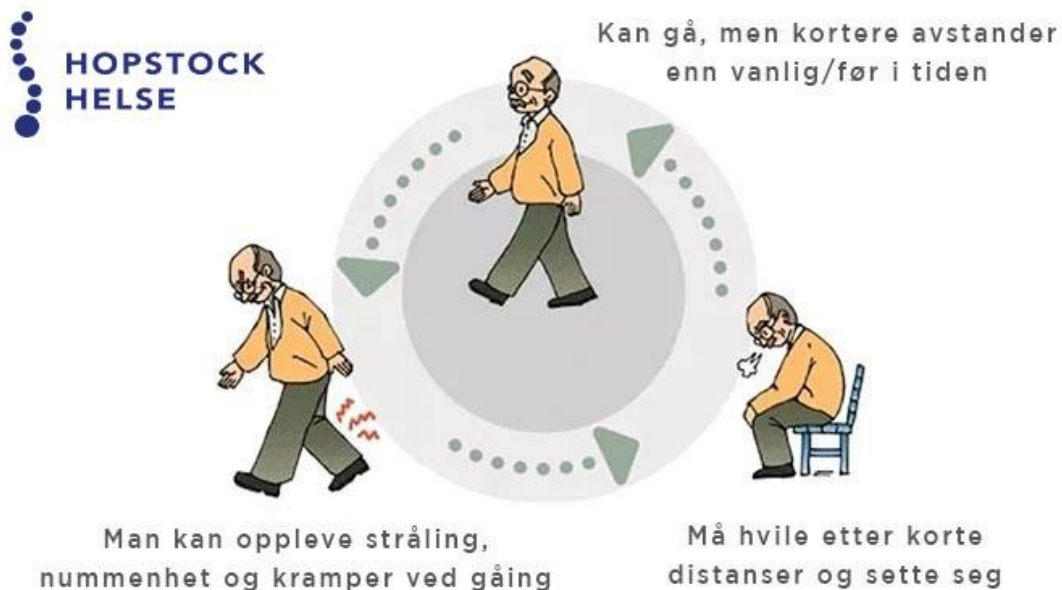
## Spinal Stenose (Forsnevret ryggkanal):

Spinal stenose skyldes trang ryggmargsskanal eller spinalkanal. Ofte er det forårsaket av forkalkninger i leddene (spondylose). Dette kalles alderdoms- eller degenerative forandringer. Gjennomsnittsalderen for pasienter med spinal stenose er 65 år.



Slike trange nerveforhold kan gi symptomer med tegn på nervetrykk (redusert muskelkraft, «tunge bein», nummenhet og ilinger), men kan også være asymptomatisk.

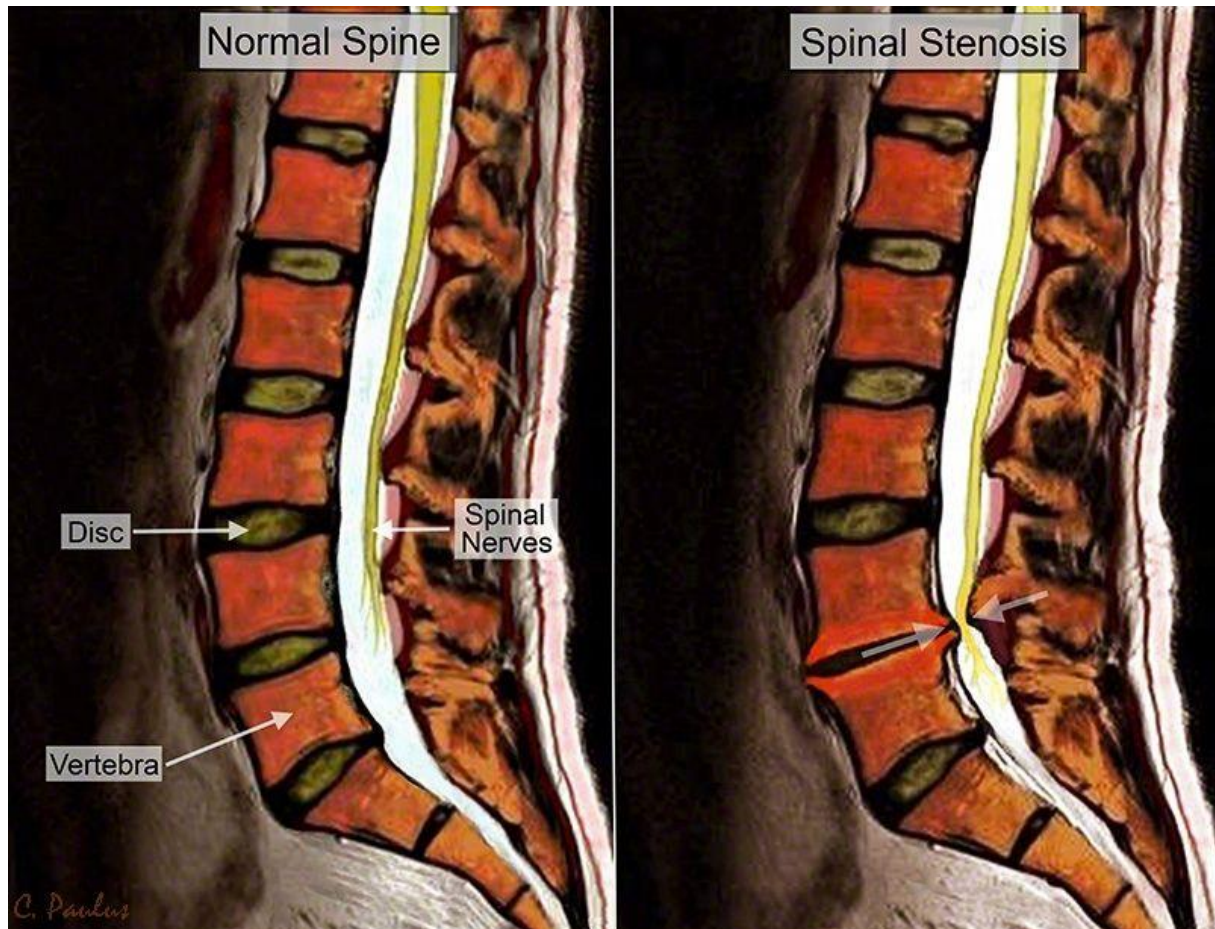
*Kanskje du merket at du kun kan ta korte gåturer før du må ta pauser? – et klassisk tegn på Spinal Stenose.*



### Manglende nervesignaler kan blant annet medføre:

- Muskelsvinn og redusert følelse i det påvirkede området, spørres hvilken nerve som er avklempt.

Dette er altså ikke en ting man «*ser om det går over*», man tilrådes heller å ta tak i det så raskt som mulig for å sikre best mulig effekt og resultat.



Copyright Medical Media Images - [www.medicalmediaimages.com](http://www.medicalmediaimages.com)

### **Spinal Stenose:**

- Traume/skader, leddtilstander og artrose + aldersbetinget slitasje!
- Feilbelastninger over lengre tid
- Genetikk: noen har mer arvelige betingelser for å rammes enn andre.
- Skade på mellomvirvelskiver (prolaps → *funksjonell spinal stenose*)
- Kommer på ofte gradvis over tid
- Tendens til å forverre seg dersom man ikke tar aktive grep
- Isjias og nervesmerter + muskelsmerter

- L3, L4, L5, S1 (finn riktig nerve som er i klem)
- **Smertene lindres ved foroverbøy og forverres ved bakoverbøy!**
- Bør endre sine bevegelsesvaner og funksjonalitet
- Ved nerveavklemming og nerveirritasjon (**Aktiv spinal stenose**):
  - sekundære muskelsmerter i rygg og sete muskler.
  - «forsvarsmekanisme» i et desperat forsøk fra kroppen i å avlaste de påvirkede nervene → bidrar ofte til forverring av symptomene ytterligere.
- Tap av sensorisk følelse (nummenhet og hyposensitivitet)
- Motoriske endringer (nedsatt kraft pga. trykk mot nervene)
- Særlig de nederste nivåene L5-S1 som blir rammet.
- Viktig å ta nerveirritasjon og nerve-symptomatik på alvor!
- Henvise til Ortoped for  *vurdering*, råd og evt **operasjon**?
  - Ved alvorlige tilfeller av denne tilstanden, oppretthold et forsvarlig behandlingsprogram til det er blitt tatt en vurdering hos Ortoped
- **Konservativ behandling:**
  - Fysikalsk behandling: kiropraktisk ledd-manipulasjon, ledd-mobilisering, øvelser, traksjon, tøyninger og massasje kan lindre milde-moderate tilstander
  - \*Viktig å følge instruksjoner som blir gitt av terapeut\*
- *Kan leve et godt liv med god funksjon* – men **må** ofte endre livsstilen sin med mer bevegelse, opptrening av riktig muskulatur og fysikalsk behandling for å avlaste de påvirkede nervene og musklene.

En nyere metastudie (2018) konkluderte med at kiropraktisk leddmanipulasjon og leddmobilisering er effektiv i behandling av langvarige, kroniske korsryggsmarter. Metastudier er den sterkeste varianten av forskningsstudier som eksisterer.

*\* Coulter et al, 2018. Manipulation and mobilization for treating chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis.*

**Er du rammet av spinal stenose og trange nerveforhold i korsryggen?  
Snakk med din Kiropraktor eller Fysioterapeut, som kan gjøre  
hverdagen lettere og smertefri.**

Skrevet av Kiropraktor Afshin Alizadeh, MChiro.  
Hopstock Helse avd. Sandvika & Majorstuen