

Information till dig som fått en kotkompression



Allmän information

Kotkompression, eller 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 ihopsjunken hållning. Kroppslängden kan påverkas så att man blir kortare eftersom kotan inte återfår sin ursprungliga form.



Kotkompressioner är vanligen stabila och man får därför röra sig fritt. Frakturen ger ofta smärta, främst vid rörelse, och det kan misstolkas som "ryggskott". Smärtan kommer från de hoptryckta kotorna, muskler, nerver och annan vävnad som påverkats. Det brukar göra som mest ont direkt efter skadan. Särskilt ont kan det göra när du tar dig i och ur säng, reser dig från en stol eller sätter dig ned. Smärtan minskar successivt under läkningen som vanligtvis tar några månader. För vissa kan smärtan bli långvarig, ibland bestående.

Kotkompression och osteoporos (benskörhet)

Många som får kotkompression har osteoporos. Då räcker det att du får en liten stöt för att kotorna ska pressas samman. Läs mer om osteoporos på 1177.se. Du kan få en kotkompression även om du inte har osteoporos. Då beror det oftast på att du har varit med om en olycka, till exempel ett fall från hög höjd.

Kotkompression och träning

Det är viktigt att vara fysiskt aktiv efter att man fått en kotkompression, även om det gör ont. Ryggsmärtan kan öka i samband med träning eller dagliga aktiviteter, men är inte farlig om den klingar av tills nästa dag. Du kan ta smärtstillande läkemedel den första tiden för att lättare kunna röra på dig. Det är bra att direkt börja med anpassad träning för musklerna i rygg, mage och ben, se träningsprogram längst bak i detta häfte.



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.

Med åren blir musklerna i kroppen svagare. Smärtan vid kotkompression kan göra att man inte vågar röra på sig som förut, då kan muskelsvagheten tillta ytterligare. Därför är det viktigt att vara så fysiskt aktiv som möjligt för att motverka detta. Du kommer behöva stegra din träning efter hand, dvs. öka svårighetsgraden, för att förbättra balans och få starka muskler som är ett bra skydd för din rygg och minskar fallrisken.

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.

Vid alla förflyttningar ska du aktivera dina magmuskler för att ge dina ryggmuskler stöd. Börja med att träna på att hitta dina magmuskler när du ligger ner med böjda ben. Dra in naveln utan att hålla andan, håll några sekunder, slappna sedan av.

Att ta sig i och ur säng

Börja med att aktivera dina magmuskler. Dra sedan upp knäna och sätt i fötterna i madrassen. Lagg 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.



Ett glidlakan och/eller ett uppresningsstöd kan underlätta vid förflyttning i och ur säng samt vid lägesändringar i sängen.



Några tips och råd

Att gå, stå och ligga kan kännas bättre än att sitta när du har ont. Gå upp och rör på dig efter förmåga med jämna mellanrum. En dyna eller kudde att sitta på och en kudde bakom ryggen kan minska ryggsmärtan i sittande. En högre sitthöjd kan underlätta uppresning. Hjälpmedel som griptång och strumppådragare kan underlätta din vardag.



Lyft och bär med rak rygg. Fördela tyngden jämnt mellan höger och vänster hand. Undvik kraftig frambåtböjning och samtidig vridning i ryggen. Ska du ta upp något från golvet, kom ihåg att böja på benen och/eller använda griptång.



Gånghjälpmedel, till exempel kryckkäppar eller rollator kan avlasta ryggen, minska smärta och hjälpa dig att känna dig trygg. Vid behov av hjälpmedel, kontakta Rehab enheten via din kommuns växel.

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.

Vid behov av hjälp och stöd med din träning, ta kontakt med en fysioterapeut på distriktsrehabiliteringen i din hemkommun. Nummer och mer information finns via [1177.se](https://www.1177.se)

Vill du läsa mer om kotkompression, se [1177.se](https://www.1177.se)



Gör programmet 2-3 gånger per dag. Gör varje övning 10 - 20 gånger, vila och upprepa sedan en gång.



1. Fottramp

Trampa kraftiga tag med fötterna. Gör övningen varje vaken timme tills du är uppe och går självständigt.



2. Bålaktivering

Ligg på rygg med böjda ben. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmusklerna genom att försöka dra in naveln samtidigt som du andas normalt.



3. Spänn rumpan

Ligg på rygg med raka ben och armarna längs sidan. Spänn rumpan, håll kvar några sekunder, slappna av.



4. Liggande knästräck

Ligg på rygg med raka ben. Pressa ner båda knäveckan i madrassen så att du spänner lårens framsida, håll kvar några sekunder. Slappna av.



5. Sammandragning av skulderblad

Sitt eller stå upp med rak rygg. Dra axlarna bakåt så du trycker ihop skulderbladen, slappna sedan av.



6. Knäböj med stöd

Håll dig i något stadigt. Böj i knäna och sträck sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt.



7. Stående tåhävning med stöd

Håll dig i något stadigt. Gå upp på tå, sänk långsamt.