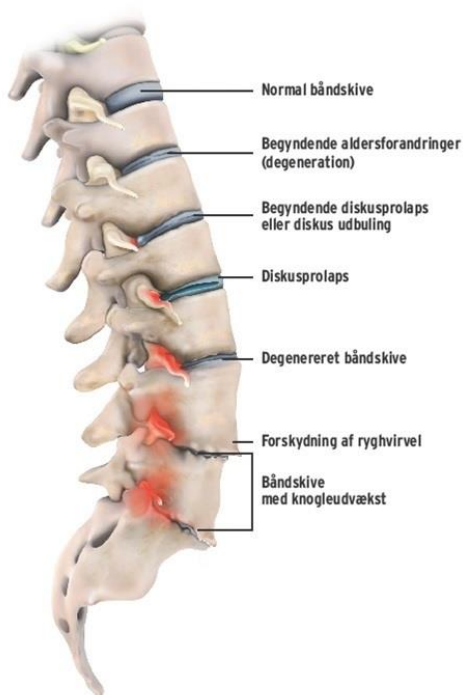


Spinalstenose i lænden

Spinalstenose er en forsnævring i rygmarvskanalen, som gør, at nerverne ned til benene kan blive klemte.



Om spinalstenose

I lænden er der 5 ryghvirvler, som danner en kanal omkring nerverne (rygmarvskanalen). Mellem hver hvirvel er der en bruskskive, som kaldes en diskus. Bruskskiverne gør, at vi kan bevæge ryggen.

Med alderen forandrer rygsøjlen sig ofte ved, at:

- bruskskiverne bliver tyndere
- bruskskiverne bliver mere stive
- der kan vokse mere knoglevæv på ryghvirvlerne
- rygsøjlets ledbånd bliver fortykkede.

Arvelige forhold gør, at ryggen hos nogle mennesker forandrer sig mere end hos andre.

Forandringerne kan gøre rygmarvskanalen snæver. Det kaldes for spinalstenose. Hvis forandringerne bliver for store, kan nerverne ned til benene blive klemte.

Symptomer

Der er forskellige symptomer på spinalstenose og det er ikke sikkert, at du oplever alle symptomer.

Dine symptomer i benene er typisk værst, når du står og går. Symptomerne bliver typisk mindre, når du sidder, ligger med bøjede ben eller står/går foroverbøjet.

Almindelige symptomer på spinalstenose:

- Følelse af tunge ben
- Nedsat gangdistance
- Smerter i benene
- Ubehagelige fornemmelser som fx brændende, stikkende, snurrende eller summende fornemmelser i benene.

Reager straks på særlige symptomer

Der er en række symptomer, som du skal være opmærksom på og reagere på straks.

Kontakt os eller lægevagten, hvis du oplever disse symptomer:

- Problemer med at komme af med urin
- Problemer med at holde på afføring eller prutter
- Føleforstyrrelser i skridtet
- Tiltagende nedsat styrke i benene.

Rygcenter Syddanmark

Hvis du oplever disse symptomer, skal du altid reagere med det samme – også selvom dine smerter i benet forsvinder.

Hvis du har ét eller flere af disse symptomer, skal du kontakte Rygcenter Syddanmark på 63 48 44 30. Uden for Rygcenter Syddanmarks åbningstider, skal du kontakte lægevagten.

Behandling

Vi tilpasser behandlingen til dig og din situation. Vi ser på, hvad du kan holde til og hjælper dig med at finde frem til et passende niveau af aktivitet i din hverdag.

Vi ser også sammen på, om der er øvelser, som du kan lave, og som lindrer dine smerter. Sammen med dig lægger vi en plan for din smertestillende medicin.

Hvis vi vurderer, at du har lette symptomer på spinalstenose, anbefaler vi træning under vejledning. I nogle tilfælde planlægger vi et genoptræningsforløb til dig.

Manglende fremgang eller forværring

Hvis du oplever, at dine symptomer bliver meget værre, skal du muligvis have en ny aftale hos os. Det kan i sjældne tilfælde være nødvendigt med en operation.

Du må kontakte os i de første 2 måneder efter din seneste kontakt med os. Derefter skal du tale med din egen læge, som kan henvise dig på ny.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 13 00 (hverdage kl. 8-15)