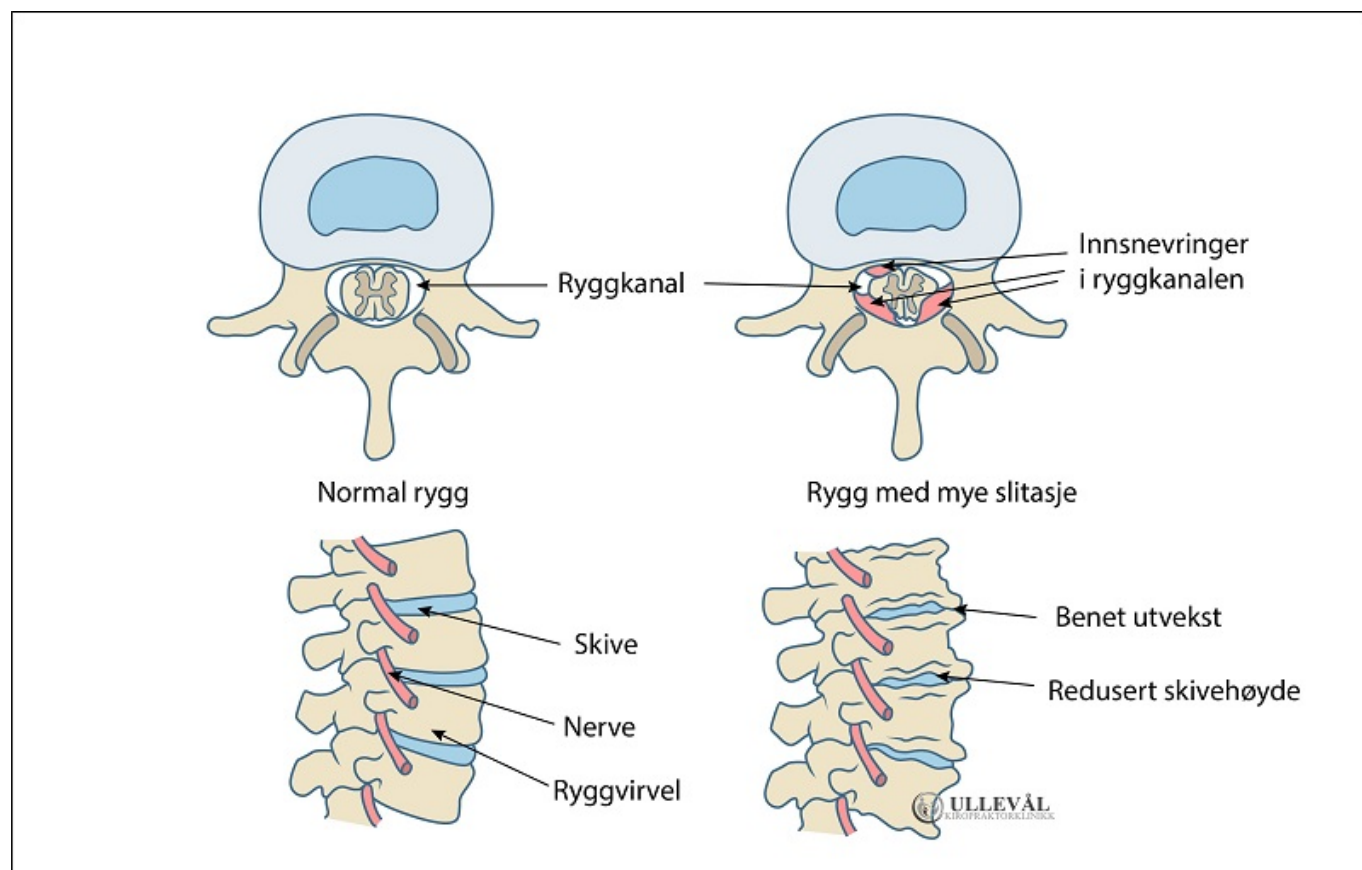


# Hva er spinal stenose?

Spinal stenose er en endring i ryggen som fører til innsnevring av spinalkanalen. Når spinalkanalen blir trangere blir det også dårligere plassforhold for nervene, hvilket kan gi neurologiske symptomer slik som nummenhet, strålende smerte, svakhet og/eller kramper.



## Hva er spinal stenose?

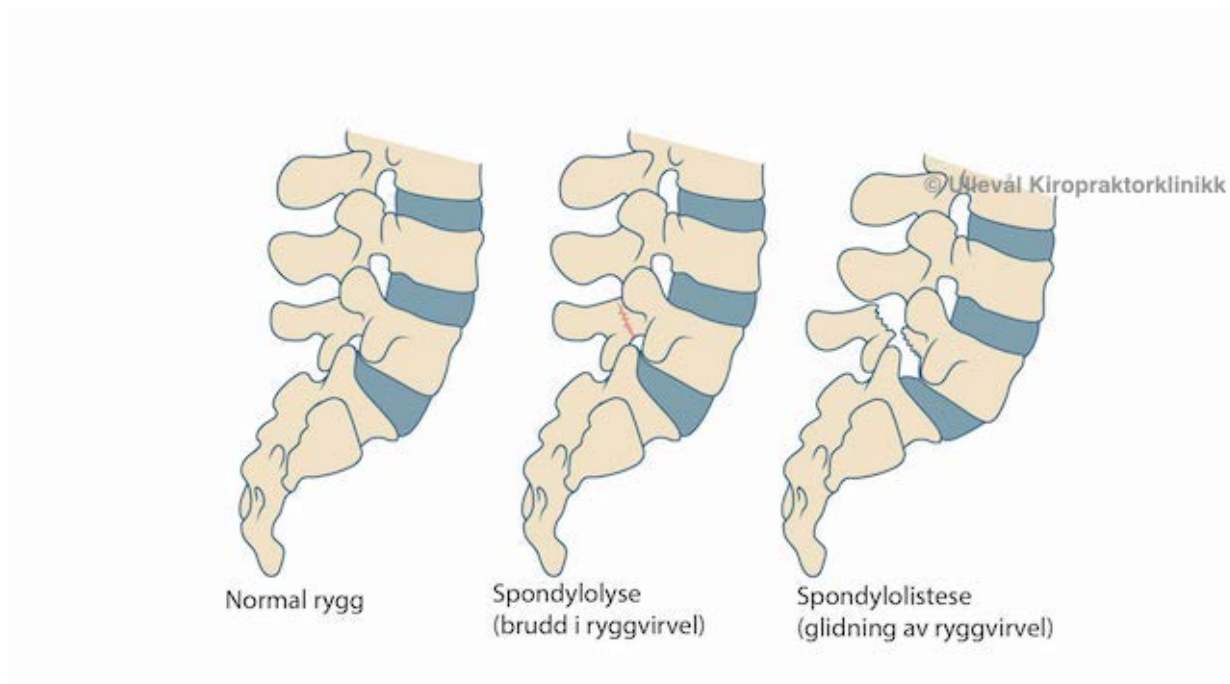
Ryggen din består av 33 ryggvirvler hvor 24 av dem har en kropp og en bakdel. Mellom kroppen og bakdelen er det et hulrom, helt fra hodet og ned til setet, her går spinalkanalen/ryggmargskanal. På innsiden av spinalkanalen ligger alle nervene dine beskyttet av ryggvirvlene. Nervene dine sender signaler fra kroppen til hjernen og fra hjernen til kroppen, litt som elektriske ledninger. Spinal stenose er innsnevring i spinalkanalen, noe som fører til redusert plass for nervene. Mindre plass for nervene vil ofte gi

nevrologiske symptomer ut i armer eller ben avhengig av hvor stenosen er.

Generelt sett så er stenose forårsaket av degenerative endringer over flere nivåer i ryggsøylen som gjør at spinalkanalen blir trangere. Dette oppstår når leddbånd/ligamenter stivner og fortykkes, ved nedsatt høyde på mellomvirvelskivene og ved forkalkninger/bensporer på skivekantene. Noen er født med en anatomisk trangere kanal enn andre, dette vil føre til at du er mer utsatt enn andre for å få spinal stenose.

Det kan også være andre årsaker til at spinalkanalen blir trangere. [\(1\)](#)

- Skiveprolaps: mellom ryggvirvlene har du mellomvirvelskiver som fungerer som støtdempere, noen ganger kan en mellomvirvelskive sprekke opp og den geleaktige kjernen presses ut mot spinalkanalen, dette vil skape trangere forhold for nervene.
- Kreft: noen typer kreft kan vokse inni spinalmembranen som går rundt nervekanalen. Disse er uvanlige men vises på MR eller CT.
- Traume: brudd i en eller flere ryggvirvler kan forårsake innsnevring i spinalkanalen ved dislokasjon eller hevelse.



## Hvilke symptomer gir det?

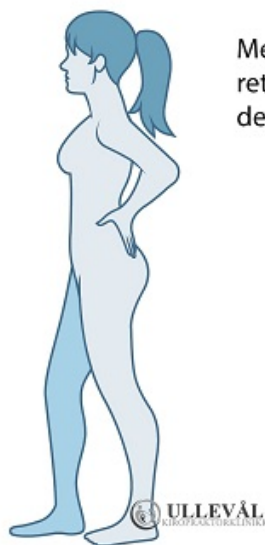
Du kan få spinal stenose i hele ryggen, men de vanligste stedene er i nakken og korsryggen. Symptomene vil variere avhengig av hvor stenosen er. Hvert nivå i ryggen har spesifikke nerver som går ut fra spinalkanalen og nervene går til et spesifikt område i kroppen. Nivået (eller nivåene) som er påvirket vil avgjøre hvor du får symptomer. Som oftest er det symptomene ut i armer eller ben som er det som plager pasienter mest, ikke nakke eller ryggsmarter, selv om det er her problemet ligger.

## Stenose i korsryggen

Mindre smerter  
når du lener deg frem

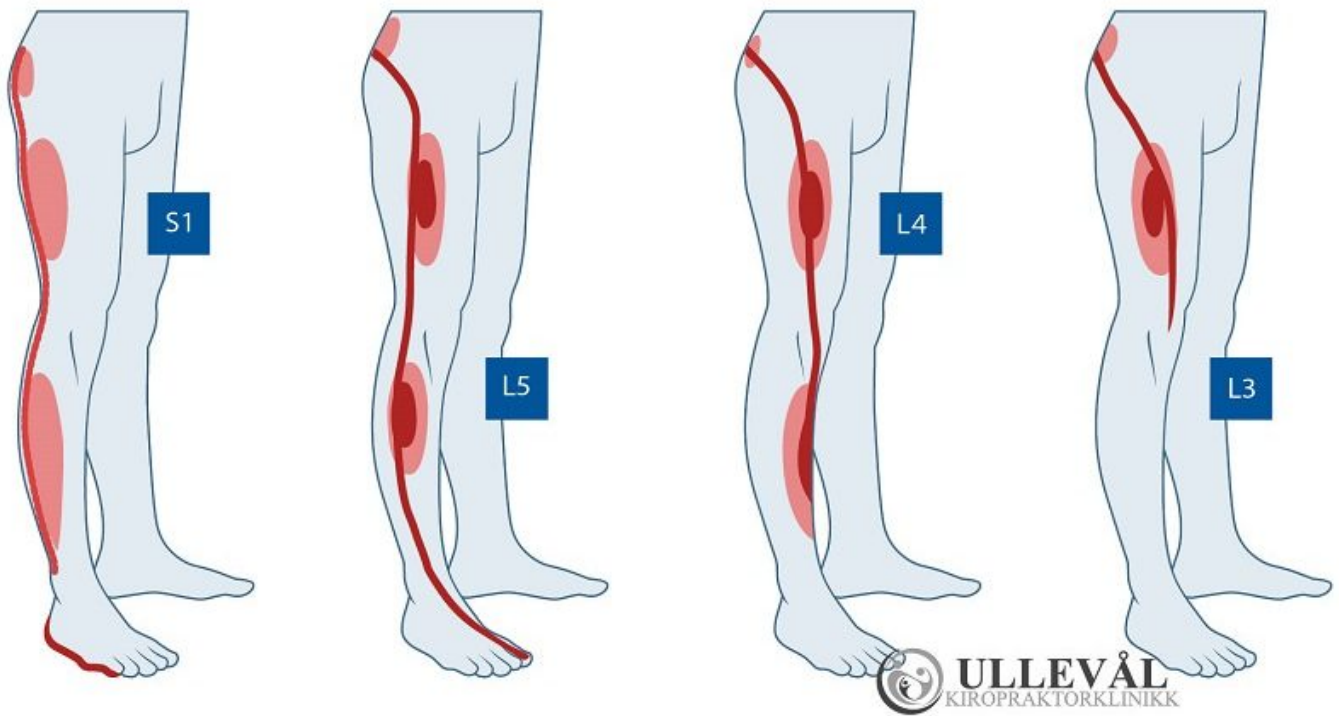


Mer smerter når du  
retter deg opp eller bøyer  
deg bakover



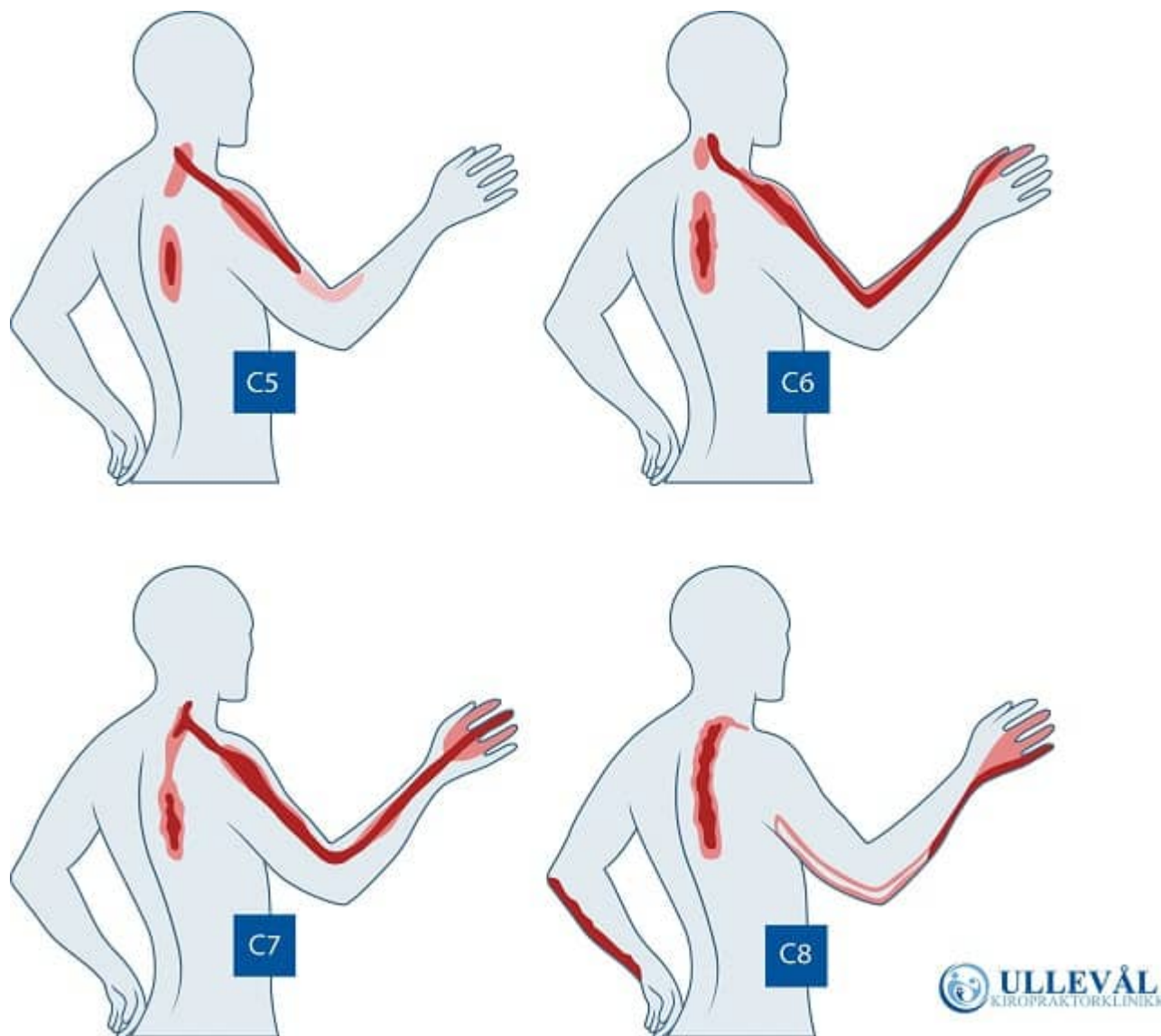
### Stenose i korsryggen:

Stenose i korsryggen blir ofte verre ved å gå eller stå, og kjennes ofte lettere hvis man bøyer seg fremover. Noen får korsryggsmerter men ikke alle. Du kan også oppleve strålesmerter, kramper, nummenhet og/eller svakhet ned i ett eller begge ben. [\(2\)](#)



## Stenose i nakken:

Stenose i nakken er mindre vanlig enn stenose i korsryggen. Symptomene vil ofte være stivhet og smerte i nakken, strålesmerter, kramper, nummenhet og/eller svakhet ned i en eller begge armene



## Tandemstenose:

Av de med stenose så har 60% tandemstenose. Det vil si at de har stenose både i korsrygg og i nakken. Dette blir ofte oversett så det kan være smart å utelukke hvis du først har fått symptomer i ett område. [\(3\)](#)

## Undersøkelse:

Spinal stenose i korsryggen er ofte lett å diagnostisere ettersom at det klassisk sett blir verre etter en viss gådistanse og bedre når du bøyer deg fremover. Ellers kan du bli henvist til røntgen eller MR for å bekrefte at det er spinal stenose. Ettersom at det kan være flere årsaker til innsnevring i spinalkanalen kan det ofte være lurt for å



utelukke at det er nødvendig med videre utredning.



## **Behandling hos kiropraktor:**

Konservativ behandling vil ikke øke plassforholdene i spinalkanalene, men det kan ofte gi økt funksjon og symptomlindring. Du vil få en full neurologisk undersøkelse hvor vi tester muskelstyrke, hudsensitivitet og reflekser for å utrede hvilken del/hvor mye av nervesystemet som er påvirket. Behandling vil variere avhengig av hvor mye symptomer/plager du har. I noen tilfeller vil du bli henvist videre til nevrolog. Behandling hos kiropraktor vil ofte bestå av spesifikke tøyøvelser/styrkeøvelser, mobilisering av ryggstøtten, manuelle kiropraktiske justeringer, triggerpunktbehandling og/eller nålebehandling. Mange blir bra med konservativ behandling.

Hvis stenosen gir sterke symptomer og du ikke får symptomlindring ved konservativ behandling vil du bli henvist til nevrolog og/eller ortoped for operativ vurdering.