



[Rygg och nacke](#)

Spinal stenosis innebär att det har blivit trångt i ryggraden så att nerver har kommit i kläm. Du kan då få ont i benen och svårt att gå. Besvären brukar lindras med hjälp av fysisk aktivitet. Du som har stora besvär kan behöva opereras.

De flesta personer som får spinal stenosis är över 60 år.

Det här är vanliga symtom om du har spinal stenosis:

- Du har ont i benen.
- Du har domningar i benen.
- Du känner dig svag i benen.
- Du har ont i ryggen.
- Du har sämre balans än tidigare i benen.

Oftast gör det mest ont i benen när du står eller när du går. Det brukar göra mindre ont om du böjer dig framåt och mer ont om du böjer dig bakåt.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du misstänker att du har spinal stenosis. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Att röra på sig kan göra att du får mindre ont. Det här är aktiviteter som kan fungera bra:

- cykling
- gå med stavar
- simma ryggsim.

Du kan ta [smärtstillande läkemedel](#) om du har ont. Det kan hjälpa att träffa en fysioterapeut och få hjälp med övningar som kan lindra besvären.

Du kan behöva bli opererad om du har svåra besvär. En operation kan göra att du får mindre ont och kan röra dig lättare.

[Ryggraden](#) består av ryggkotor. Mellan kotorna finns det diskar av brosk.

När du har spinal stenos har ofta diskarna sjunkit ihop så att det blir trångt i ryggraden. Då kan nerver som finns i ryggraden komma i kläm.

När du blir äldre blir det förändringar i ryggkotorna som också kan göra det trångt för nerverna.

Det är vanligt att det gör mer ont i vissa perioder. Andra perioder kan du ha mindre ont. För en del går besvären över av sig själv.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2023-10-05

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Promenader är ett bra sätt att träna sin kondition. Genom att gå med stavar kan du träna din kondition ytterligare. Samtidigt stärker du dina muskler i överkroppen och ditt skelett.

De flesta mår bättre både fysiskt och psykiskt av att träna och röra sig lite extra i vardagen. Men det kan kännas svårt att komma i gång med träningen. I den här texten får du tips om hur du kan komma i gång.

Att röra på dig mer kan göra att du mår bättre på flera olika sätt. Men det kan kännas svårt innan du har kommit i gång. Genom att få in lite rörelse i vardagen tar du ett första steg mot att börja träna.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).