



[Rygg och nacke](#)

Kotkompression innebär att skelettet i en ryggkota pressas ihop. Det gör oftast mycket ont och förväxlas ibland med ryggskott. Smärtan avtar vanligtvis med tiden, men för en del kan den bli bestående. Risken för kotkompression ökar om du har benskörhet.

Det är vanligast att få en kotkompression i den nedre delen av ryggen som kallas ländryggen. Men du kan också få ont högre upp, i det som kallas bröstryggen.

Många som får kotkompression har [benskörhet](#). Då räcker det att du får en liten stöt för att kotorna ska pressas samman.

Du kan få en kotkompression även om du inte har benskörhet. Då beror det oftast på att du har varit med om en olycka, till exempel ett fall från hög höjd.

Kotkompression innebär att skelettet i en kota pressas ihop.

Du märker oftast av en kotkompression genom att det gör ont i ryggen efter ett fall eller efter att du har lyft något. Oftast gör det som mest ont i början, smärtan kan sedan avta med tiden.

Du kan också märka av kotkompressionen på andra sätt. Du kan till exempel märka att du har blivit kortare eller att du har svårare att rätta upp ryggen. Då kan du ha fått en kompression som sitter i den övre delen av ryggen som kallas för bröstryggen.

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

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har ont i ryggen och domningar eller nedsatt känsel kring ändtarmen eller könsorganen.
- Du har ont i ryggen och domningar, stickningar eller känner dig svag i båda benen.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Att vara fysiskt aktiv genom hela livet är det viktigaste för att behålla ett starkt skelett. Det gäller särskilt om du har benskörhet.

Du kan välja det du trivs bäst med, även små förändringar gör stor skillnad. Det är viktigt med en form av träning som tränar musklerna och belastar skelettet, helst ett par gånger i veckan. Du kan gärna kombinera med dagliga promenader eller jogging. Tänk på att även andra sysslor räknas, till exempel trädgårdsarbete eller städning.

Det är bra att [sluta röka](#) om du gör det eftersom rökning ökar risken för benskörhet.

Läkaren tittar och känner på din rygg. Det gör ont när hen trycker mot det ställe där kotorna har pressats samman. Du kan bli [undersökt med röntgen](#) för att se om det är en kotkompression.

Du behöver genomgå en [bentäthetsmätning](#) när du har fått en kotkompression, eftersom det oftast beror på benskörhet.

Läkaren kan undersöka dina reflexer, din känsel, din balans och andra neurologiska funktioner om det finns tecken på att smärtan beror på att nervsystemet är påverkat.

Det är bra att vara fysiskt aktiv, även om det gör ont. Du kan ta smärtstillande läkemedel den första tiden för att lättare kunna röra på dig.

Du kan behöva läkemedel som lindrar smärtan om du har ont när kotorna läker. Ibland räcker det inte med [deceptfria läkemedel](#). Kontakta din läkare om den typen av läkemedel inte hjälper.

Du kan också behöva få behandling med [läkemedel om du har benskörhet](#).

Du kan behöva praktisk hjälp för att klara vardagslivet om du har mycket ont under den första tiden. Det finns också olika typer av [hjälpmedel som underlättar om du har svårt att röra dig](#), till exempel käpp eller rullator.

Ibland kan du behöva vara inlagd på sjukhus för att få hjälp med sådant som smärtlindring, hygien och mat.

När den mest akuta smärtan har gått över är det viktigt att du kommer igång med träning. Det är bra med bålstärkande styrketräning som är anpassad för dig.

Fysioterapeuter har särskilda träningsprogram för dig som har fått olika typer av benbrott. De har också särskilda rörelser för att stärka och stödja ryggen vid benskörhet. Vissa rörelser kan till exempel vara skadliga om du har haft en kotkompression, till exempel sit ups. Du kan också få hjälp med övningar som förbättrar din balans.

Det är ovanligt med komplikationer. Kotorna läker så småningom av sig själva men i ett sammanpressat läge.

Om du får flera kotkompressioner kan det innebära att du blir böjd i ryggen. Det kan påverka din rörelseförmåga.

Det är ovanligt men en del har ont under en längre tid. Smärtan avtar med tiden men det kan ta upp till ett år och i vissa fall blir smärtan bestående.

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](#).

Senast uppdaterad:

2023-06-01

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Ewa Waern, läkare, specialist i åldrandets sjukdomar, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Mölndal

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Benskörhet innebär att skelettet blir svagare och att du lättare kan få benbrott. Vanligast är benbrott i handlederna, höfterna, ryggkotorna eller överarmarna.

Bentäthetsmätning är en undersökning som visar om du har benskörhet, något som ökar risken för benbrott.

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](#).