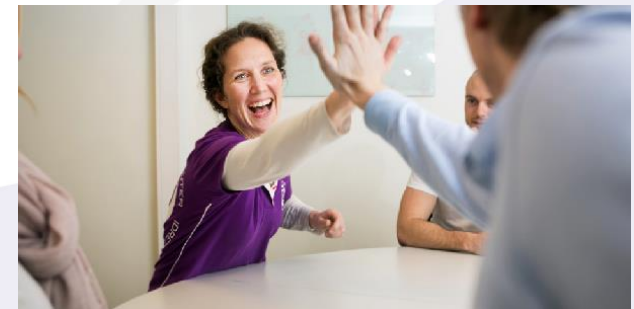




# STRESSREAKSJONER I RYGG

## Medisinsk råd 26 april 2017

Idrettens Skadetelefon – Idrettens Forsikringscenter – Idrettshelse – Bedriftshelse – Rehabilitering



# Stressreaksjoner rygg - Spondylolyse og/eller -*listese*

- Oppstår i pedicle og lamina
- 4-9% i generelle befolkning -> mye høyere i sport
- Tennis, stup, turn, fotball, volleyball ,friidrett, cricket og ballett
- Kombinasjonsbevegelser rotasjon, sidebøy og ekstensjon

# Valg av undersøkelse

- Sykehistorie, treningshistorie
- Klinisk undersøkelse (ett bens ekstensjonstest og ekstensjon/sidebøy/rotasjon, palpasjon).. Ingen veldig gode, så **MR blir viktig!**
- MR (CT, hvis bedre bilde for frakturlinje, men bare unntaksvis vil dette ha noen form for betydning)
- MR; Ved store forandringer i bløtdeler rundt stressreaksjonen, så forventes mere smerter

# Stressreaksjoner (i rygg)

	Bone stress (MR og scint)	Cortical brake (x-ray/CT/MR)	Symptomer
1. Pre-symptomatisk	Yes	No	No
2. Stressreaksjon	Yes	No	Yes
3. Stressfraktur	Yes	Yes	Yes
4. Kronisk non-union	No	Yes	Yes or No

# Tiltak -strategier

1. Tar ikke hensyn til dette.
2. 0-8 uker eller til smertefri trening; tilhelingsfase. 9-12(18) uker:  
Styrt opptrapping av belastning
3. 0-8 uker eller til smertefri trening; tilhelingsfase. 9-12(18) uker:  
Styrt opptrapping av belastning
4. Styrt belastning i aktivitet hvis symptomgivende (ok med smerter)

## Tilhelingsfase 0-8 uker

- De første 2 ukene gis treningsfri, så:
- Unngå aktivitet som stresser buen
  - Ekstensjon, rotasjon og sidebøy
  - Harde oppbremsinger
  - Hopp med ukontrollerte landinger
- Trene stabilitet, men ikke i ekstensjon og rotasjon i starten
- Tøye iliopsoas
- Vi anbefaler i regelen ikke bruk av brace
- Smertefri kondisjonstrening, også løping når det er smertefritt.
- Smertefri aktivitet med høy intensitet
  - Har osteoklasthemmere noen som helst plass?

## Styrt opptrapping 8-12 (18) uker

- Belastningsstyring
- Gradvis øke belastning, også i de retninger som gir stresset
  - Justere med gradvis økende volum, frekvens eller intensitet
- Øke fysiske ressurser
- Full trening uten symptomer i minst 2 uker før konkurranse

## **Kronisk non-union**

- Kort tid med avlastning
- Styrt opptrapping
- Vas 3-4