Region Jönköpings län

Information vid spasticitet

Spasticitet kan uppträda efter neurologisk sjukdom eller skada. En ofrivillig muskelspänning eller muskelsammandragning uppträder i arm, ben eller bål. Spänningen känns som ett motstånd i rörelsen och motståndet blir starkare ju snabbare man vill röra den drabbade kroppsdelen. Spasticitetet kan också kännas som upprepade ryckningar eller som en massrörelse i en kroppsdel.
Spasticitet kan leda till problem med att röra kroppsdelen och att utföra aktiviteter. Den kan också leda till smärta och stelhet.

Individuella problem med spasticitet behöver undersökas och bedömas av team inom sjukvården för att ge förslag på behandling. Det är inte nödvändigtvis negativt med spasticitet och den behöver inte alltid behandlas. Positiva effekter av spasticitet kan vara att den möjliggör gång och grepp. Spasticitet bidrar även till att bibehålla muskelomfång och öka venöst återflöde.

Råd vid spasticitet:

- Variera liggande, sittande och stående positioner under dygnet. Att ligga/sitta/stå med belastning på spastisk sida är gynnsamt och kan minska spasticiteten.
- Arbeta i ett lugnt tempo eftersom spasticiteten ökar vid snabba rörelser.
- Både förhöjd och sänkt kroppstemperatur kan påverka spasticiteten utifrån individens problem. Anpassa därför rumstemperatur och kläder så att det blir så gynnsamt som möjligt i syfte att undvika spasticitet.

Observera faktorer som kan öka spasticiteten:

- Trycksår
- Nageltrång
- Infektion/urinvägsinfektion
- Blås-/njursten
- Förstoppning
- Hemorrojder
- Oro/ångest
- Stress
- Yttre stimuli, t ex högt/oväntat ljud
- ”Obekvämt” sittande
- Trånga kläder
- Kontrakturer (stelhet i leder och muskler)
- Djup ventrombos
- Spastisk blåsa
- Smärta