

# Behandling av halebeinsmerter



Det er smertefullt å sitte, reise seg opp fra en sittende stilling, du er redd for å sette deg ned på gulvet eller i en stol grunnet muligheten for å ikke komme seg opp igjen, eller se ut og føle deg som en eldre bestemor.

Halebeinsmerter er rett og slett ubehagelig, og kan redusere livskvaliteten mye. Men smertene trenger du ikke gå med for alltid. Det er mange behandlingsteknikker og metoder for deg med halebensmerter. En studie publisert i 2014 viser at 90% av alle pasienter med halebeinsmerter som får konservativ behandling blir 100% frisk. [\(1\)](#)

## Hvem får halebeinsmerter og dens anatomi.

Graviditet, etter fødsel, ett fall på isen, en prolaps i ryggen kan alle gi halebein smerter. Derfor er riktig diagnose viktig for riktig behandling. Smerten kan være intens, komme

og gå, oppleves som knivstikk, skjærende eller ligge å murre. Alle kan få halebein smerter en gang i livet. Som kiropraktor er jeg opptatt av å finne årsaken til halebeinsmertene.

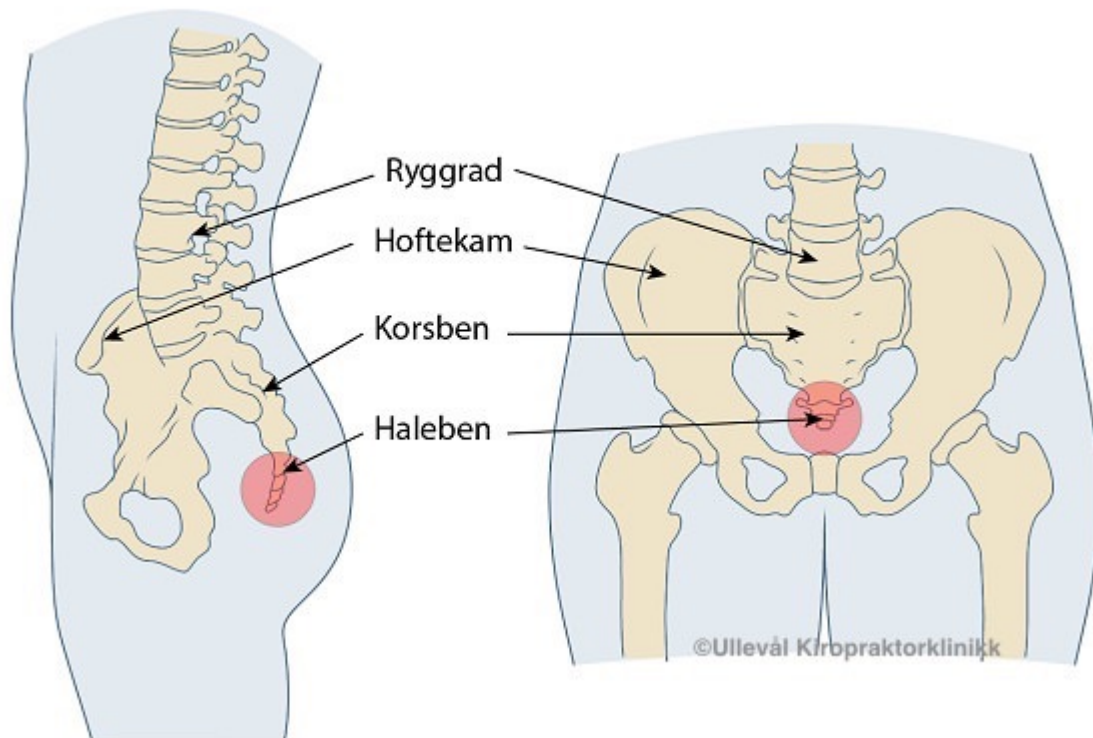
Kvinner er 5 ganger mer sannsynlighet for å få halebeinsmerter enn menn. Overvekt er også en risikofaktor, men den vanligste årsaken til halebeinsmerter er fall, slag, eller graviditet og fødsel. [\(1\) Les mer om smerter i halebeinet om du er gravid eller etter graviditeten her.](#)

Noen ganger kan bekkenbunnen være årsak til halebeinsmertene dine. Frivellige muskler kan få smerter, spesielt etter fødsel hvor levator anu (en av musklene i bekkenbunnen) blir strukket. Derfor kan bekkenbunnstrening hjelpe mot halebeinsmertene. Jeg anbefaler uansett alle mine gravide med eller uten smerter å gjøre bekkenbunnstrening både i og etter svangerskap da disse musklene stabiliserer bekken og korsrygg, les mer om hvorfor det er viktig å [trene bekkenbunnen.](#)

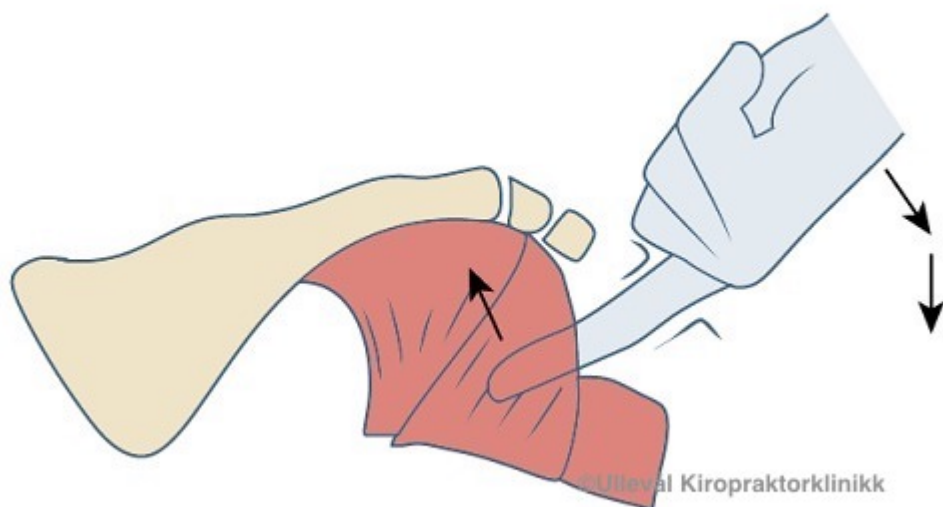
## Slik behandles halebeinsmerter



## Kiropraktisk justering av halebeinet



Det er mange måter å behandle halebein smerter på, men det viktigste er å finne ut om det faktisk er halebeinet du har vondt i og ikke en prolaps, muskelknote eller refererte smerter fra andre ledd som forårsaker smertene dine. Etter at undersøkelse og sykehistorie er tatt, det er funnet en låsning i halebeinet så kan behandlingen starte. Det er 2 måter å justere halebenet på. En fra innsiden og en på utsiden. På utsiden bruker vi et instrument som kalles en "aktivator" som er veldig skånsomt og effektiv. Fra innsiden er det mye mer direkte - Her bruker behandleren en hanske, en finger går inn i rektum/anus og forsiktig drar i halebeinet tilbake til den normale posisjonen.



Behandlingen kan være litt ubehagelig, men er ikke vond. Og hele prosedyren tar ikke mer enn et par minutter, det er ingen "knekke" lyd, det er en lett, skånsom mobiliserende teknikk for halebeinet og leddbåndene ved sacrum.



Justering fra innsiden brukes vanligvis om justeringen fra utsiden med aktivator og andre behandlingsteknikker som

beskrevet nedenfor har hatt lite effekt. Det trengs svært sjelden mer enn 4 behandlinger.

## **Kiropraktisk justering av korsrygg og bekken.**

Om halebein smertene er referert fra korsrygg eller bekken, eller om du har gått med dette lenge, er det ofte at kroppen kompenserer med korsrygg og bekken og vi justerer også ofte områdene her ved halebein smerter. Ved en kiropraktisk justering frigjøres et låst ledd ved et dytt inn i leddene. Dette fører til en bedring av bevegelsen i leddet, en umiddelbar avspenning av overspent muskulatur, og du vil kjenne smertelindring med en gang. En knekke lyd høres ofte i forbindelse med en kiropraktisk justering. Behandlingsmetoden er dokumentert trygg og effektiv. Det er normalt med lette, forbigående reaksjoner etter kiropraktorbehandling, som lokal ømhet, stølhet og tretthet.

Imotsetning til justering av halebeinet hvor det ikke kommer noen knekke lyd, så vil en justering av bekken eller korsrygg ofte gi en "knekke" lyd. Lyden som kan høres ved en justering er frigjøring av gasser inne i ett ledd, dette er helt ufarlig hvis utført av kvalifisert kiropraktor.

## **Triggerpunktbehandling, tørrnålteknikk og muskelmassasje**

At halebeinet er et slags knutepunkt for sener, muskler og leddbånd, gjør området svært sensitivt og utsatt - også i forhold til muskelspenninger og muskelsmerter, noe som igjen kan føre til stråling ned i beina [\(2\)](#). Derfor finner mange pasienter stor smertelindring av å løsne på muskulaturen rundt halebeinet. Teknikker som brukes er muskelmassasje, iskemisk kompresjon og tørrnålteknikk.

Et triggerpunkt (muskelknote) er et irritert og stramt område i en muskel som kan gjøre vondt. Det er mange årsaker til at slike knuter oppstår som akutte overbelastninger eller ved langvarige og ensidige belastninger av en muskel. Smerte fra slike triggerpunkter kan spre seg langt fra stedet hvor selve

muskelknuten sitter. Som ned arm, bein, hode osv.

Det er forskjellige måter å behandle triggerpunkter og muskelknuter på. Noen ganger trykker vi på disse punktene med fingrene til spenningen i muskelen gir seg (iskemisk kompresjon). Andre ganger kan vi benytte spesielle uttøyningsøvelser, og enkelte ganger velger vi å bruke akupunktur nåler, denne teknikken heter tørrnålteknikk.

## **Bindevevsteknikk/Graston**

Bindevevsmassasje er en form for dyp massasjeteknikk, hvor man med fingertuppen eller ved et verktøy kalt "Graston" trekker bindevesdrag og "strekker" huden som gjør at det blir mer blodtilførsel til området, det løsner blokkeringer og løsner på spenninger som sitter i bindevevet og gjør det mer elastisk. Bindevevet er bløtdelene som binder sammen og støtter muskler og organer i kroppen. Det utgjør ca 20 prosent av kroppen. Hadde vi ikke hatt bindevev hadde vi bare vært en sølepytt.

Bindevevet er et av de største transportsystemene i kroppen vår, og når det tettes kan det gi psykiske og fysiske reaksjoner og smerter.

## **Trykkbølge**

Trykkbølge er en behandlingsform som vi ofte bruker ved både kroniske og akutte seneskader, ofte kalt senebetennelser, slimposebetennelser, muskelknuter og lignende

Fra munnstykket på trykkbølgepistolen sendes det lydbølger inn i det skadde området.

Trykkbølgene vil kunne bryte ned skadet vev og kalk, og dermed setter igang en akutt betennelsesprosess i området. Dette vil stimulere kroppens tilhelingsprosess. Kroppen vil produsere friskt vev som erstatter det skadde vevet. Trykkbølgebehandlingen vil kort sagt bryte ned det skadde vevet i senen eller muskelen for deretter å bygge det opp igjen til en frisk sene eller muskel.

Under behandlingen holdes en applikator/probe mot det

"skadete" stedet. Deretter "skytes" en rekke små høyfrekvente trykk mot huden, og de høyfrekvente bølgeene fra trykkene trenger inn i det skadete vevet. Kroppen reagerer på dette med å øke blodsirkulasjonen og stoffskiftet rundt skadeområdet, og dette stimulerer kroppens egen evne til å reparere seg selv.

[Les mer om trykkbølgebehandling](#)

## **Distraksjonsteknikk**

Cox fleksjon /distraksjonsteknikk. Pasienter med kroniske korsryggsmerter og halebeinsmerter finner ofte lindring av symptomer med denne teknikken, som innebærer å bøye ulike ledd og muskler på en spesiell bord utviklet for å øke omfanget av bevegelse. Denne teknikken brukes hyppig for pasienter med halebeinsmerter men også pasienter med isjias, prolaps og kronisk hodepine finner lindring med denne teknikken

## **Rehabilitering og styrketrening**

Styrkeøvelser for muskler som støtter halebeinet, som de dype magemusklene og bekkenbunnen.

For å unngå ryggsmerter er det viktig å styrke muskulaturen rundt mage og rygg. Det viser seg at funksjonen av de dype og stabiliserende muskelgruppene rundt mage og rygg kan reduseres, etter å ha hatt vondt i ryggen bare én gang. Det er viktig å opprettholde god bevegelse i rygg- og bekkenregionen med jevnlig aktivitet og øvelser. Vi ser ofte at pasienten er motivert for øvelser mens de har smerter for så å miste interessen når de føler seg bedre.

1. Generell aktivitet - finn en aktivitet som aktiviserer hele kroppen, og som man trives med, slik at det blir utført regelmessig. Eksempler på dette er gåturer, sykling, langrenn eller gruppetimer som aerobic.
2. Styrke - det er viktig å trene opp styrke og utholdenhet i ryggens muskulatur. Bevisstgjøring og gradvis styrking av musklene er med på å forebygge tilbakefall.
3. Stabilitet - øvelser som stimulerer dype ryggmuskler er

meget viktige. Dette gjøres ved å utføre øvelser på et ujevnt underlag f.eks. på en gymnastikkball eller gå turer i skog og mark.

4. Tøyninger - stramme og ømme muskler trenger å tøyes ut. Husk at dette er en viktig del av treningen.

## Kald laser teknikk



Behandling med kaldlaser på halebeinet og bekkenleddene kan hjelpe ved at smerten reduseres. Foreløpig er det ikke gode studier med laserbehandling, men flere av våre pasienter har opplevd god smertelindrende effekt av denne behandlingen.

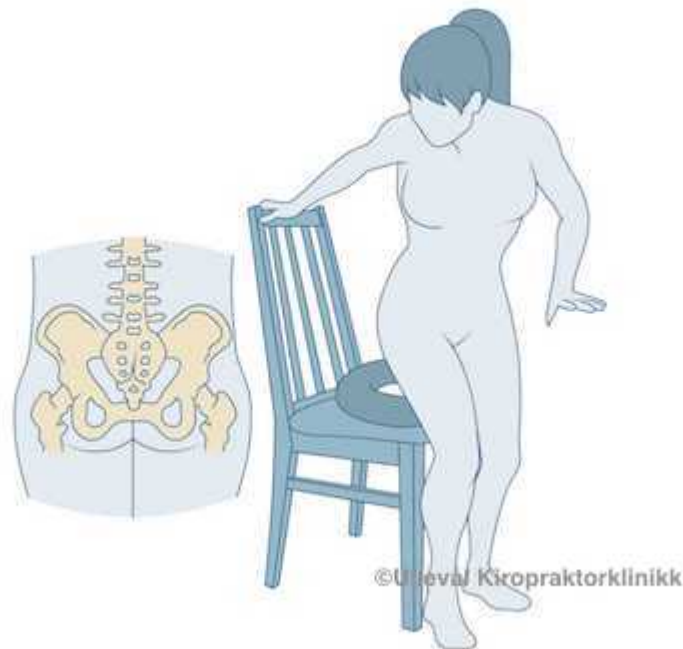
## Kortison injeksjon og operasjon

En sjelden gang kan det være aktuelt å sette en sprøyte med kortison og lokalt virkende bedøvelse. Behandlingen kan ev. gjentas flere ganger dersom virkningen bare er forbigående. Først etter langvarig (minst 6 mnd), mislykket konservativ behandling er det aktuelt å vurdere kirurgi. En operasjon innebærer fjerning av hele eller deler av halebeinet. Operasjonen er vellykket for de fleste (80-90%) [\(3\)](#), men det

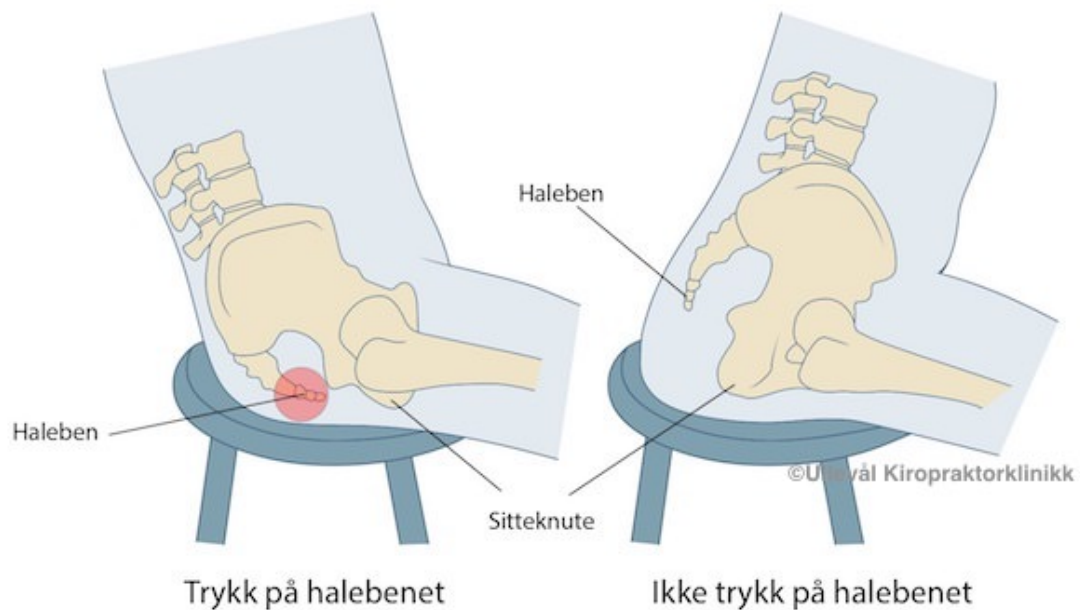


tar noen uker før du kan sitte normalt og enda lengre tid før du er symptomfri.

## Dette kan du prøve hjemme



- Tennisball
- Strekke ut sete muskulaturen
- Hjelpemidler som halebeinspute eller sitte-ring kan gjøre det lettere å sitte behagelig for deg som har vondt i halebeinet. Jeg har gode tilbakemeldinger på [puten fra "enklere liv" som du får kjøpt her.](#)
- Tur i skog og mark
- Smertestillende medikamenter.
- Is/varme pute
- Massasje
- Måten du sitter på har mye å si. Dårlig holdning kan føre til mye press på halebeinet, snakk med oss på klinkken eller andre kiropraktorer/fysioterapeuter som kan gi deg råd og veiledning angående dette.



#### ▪ Bevegelsesøvelser

Yoga øvelser er spesielt gode her som krum- svai eller katt -kamel. Alle ryggvirvlene i ryggsøylen vil da lukke og åpne seg som fører til bedre mobilitet og blodgjennomstrømning til området i hele tyggsøylen inkludert halbebeinet. [Les mer om hvordan du gjør øvelsene](#)

Det er med andre ord, mange forskjellige teknikker og behandlingemetoder som brukes mot halebeinsmerter. På klinikken hjelper vi deg først å fremst med å finne årsaken til smertene dine og finner den riktige behandlingemetoden for deg så du blir kvitt halebeinsmertene for godt.