

Slik gir bekkenlåsning smerter

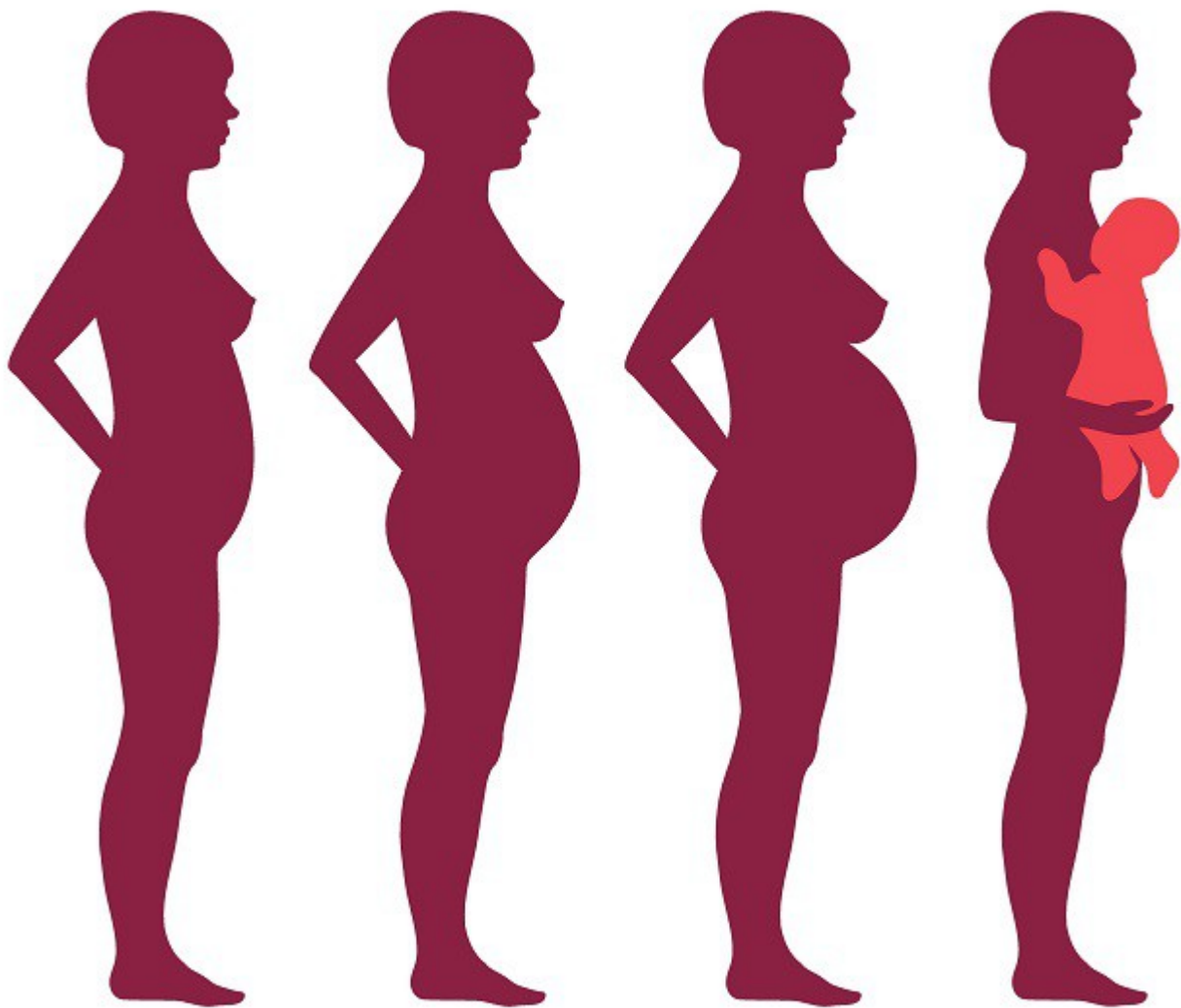


Veldig mange gravide opplever å få smerter i bekkenet! Både bekkenlåsning og bekkenløsning kan gi smerter. Dette er også en av de vanligste årsakene til at yrkesaktive gravide blir sykmeldt gjennom svangerskapet. Ved hjelp av gode råd og riktig behandling vil sykmelding kunne reduseres og i beste fall unngås.

I de fleste tilfeller vil smertene avta etter fødsel, men noen kvinner vil oppleve vedvarende smerter i bekken og korsrygg ([1,2](#)). Dersom man opplever smerter i bekkenet som gravid, er det viktig å få satt riktig diagnose slik at man får korrekt oppfølging. Det er også grep man selv kan ta for å forebygge bekkenlåsning som er en vanlig grunn til bekkensmerter.

Under svangerskapet skjer det enorme forandringer med kroppen på kort tid. Magen vokser raskt og belastningen på bekkenbunnen blir større. Derfor anbefaler jeg alle gravide å gjøre [øvelser for å styrke bekkenbunnen](#). Denne store vektøkningen på fremsiden av kroppen fører til at svaien i korsryggen blir større og magemusklene blir svakere etter hvert som de strekkes, og i noen tilfeller kan [magemusklene deles](#). I tillegg øker ribbevinkelen da den må tilpasse seg den voksende magen og et økt behov for oksygenopptak.

Disse forandringene fører til at kroppens tyngdelinje forandres, og tyngdepunktet forskyves fremover etter hvert som magen vokser. I tillegg har man hormonelle forandringer som skal hjelpe bekkenet med å klargjøre seg før fødsel. Dette er med på å gjøre bekkenet leddbånd mer tøyelige og derfor mindre stabilitet (3). Etersom kroppen strever etter å tilpasse seg forandringene kan det gå utover funksjonen i bekkenet. Denne nedsatte funksjonen i bekkenet kalles ofte en bekkenlåsning. Symptomene på en bekkenlåsning kan ofte forveksles med en bekkenløsning ettersom begge tilstandene innebærer smerter i samme området.

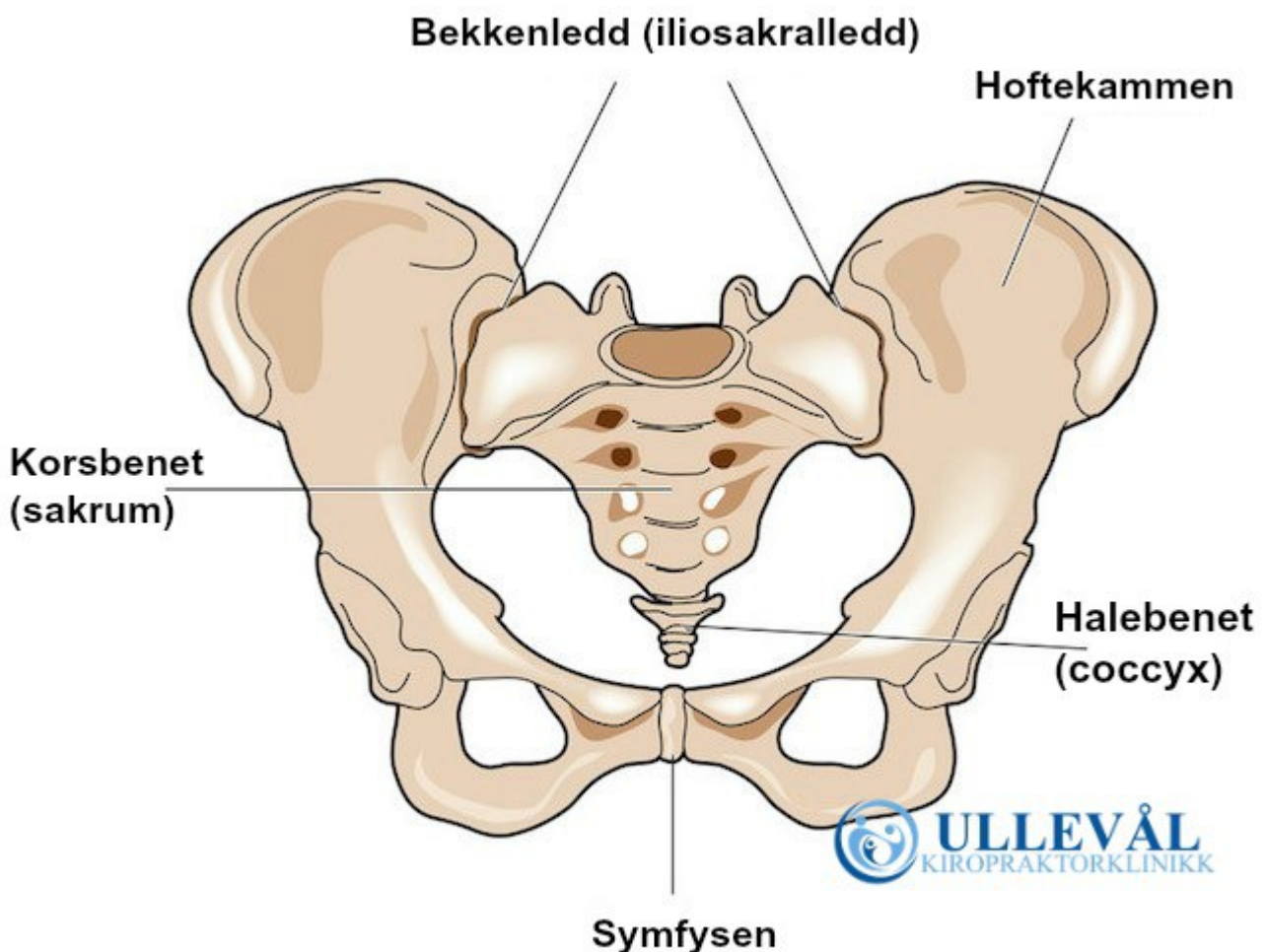


På grunn av alle disse forandringene på så kort tid er den gravide spesielt avhengig av å ha et bekken som fungerer optimalt for å tilpasse seg alle endringene. Når rygg og bekken klarer å tilpasse seg forandringene på en smertefri måte er kroppen i balanse. Når kroppen ikke klarer å tilpasse seg dette kan det føre til ubalanse i bevegelsesapparatet og gi smerter.

Gratis ebok: [Last ned ebok](#) med flere gode bekkenøvelser for gravide som du kan gjøre

Smerter i bekkenet

Bekkenet består av 3 ledd; de to bakre bekkenleddene (iliosakralledd) og symfyseleddet på fremsiden. Disse blir holdt sammen av sterke leddbånd. Bekkenringen fungerer som en enhet og ett ledd kan ikke bevege seg uavhengig av de andre. Det betyr at bevegelse i ett av leddene, fører til en motbevegelse i de andre leddene. Bekkensmerter oppstår som regel i ett eller begge av de to bekkenleddene (iliosakralleddene) på baksiden av bekkenet, eller i symfyse på fremsiden av bekkenet. Ofte kan denne smerten kjennes i nedre del av ryggstøulen, i halebeinet, lyskene og den kan stråle nedover lårene.



Er det løsning eller låsning i bekkenet?

Diagnosen "bekkenløsning" har gjennom årene fått et dårlig rykte. Derfor forsøker vi nå å gå bort fra denne diagnosen. Bekkenløsning er ofte assosiert med noe negativt som innebærer mye smerter. Grunnen til at helsepersonell nå går bort fra denne diagnosen er fordi den er uspesifikk. Bekkenløsning er nemlig en helt naturlig og, ikke minst, nødvendig fysiologisk prosess som alle gravide skal gjennom før fødsel (4). Bekkenløsning vil normal ikke gi smerter, men ifølge en norsk undersøkelse opplever ca. 15 prosent av gravide i Norge en smertefull bekkenløsning (5).

Årsaken til smertefull bekkenløsning er at svangerskapshormoner gjør bekkenets leddbånd *for* elastiske. Dette fører til at bekkenringen blir mer bevegelig og mister stabilitet. Kombinert med vektøkningen og endring av kroppens tyngdepunkt kan dette gi smerter og ubehag. Det kan også føre til mye muskulære spenninger i området rundt bekkenet, korsryggen, lyske og lår.



Bekkenlåsning, eller nedsatt funksjon i bekkenet, er en vanlig årsak til bekkensmerter under svangerskap. Symptomene på bekkenslåsning kan i mange tilfeller være ganske lik smertefull bekkensløsning, men årsaken til smertene og anbefalt behandling er ulik. Årsaken til nedsatt funksjon i bekkenet kan være feilbelastning over lengre tid. Gravide er spesielt utsatt for låsninger i bekkenet som følge av de enorme forandringer som skjer med kroppen og den økte belastningen. Andre årsaker til nedsatt funksjon i bekkenet kan være stress, overvekt, plutselige overbelastninger, gjentatt feilbelastning over tid og inaktivitet. Smertene kan komme gradvis eller de kan plutselig utløses av enkle bevegelser som vridninger eller løft.

Kiropraktikk og bekkenplager hos

gravide

Som kiropraktor behandler jeg mange gravide med bekkenmerter. Jeg ser ofte at gravide frykter at de har tidlig bekkenløsning, men årsaken til smerten er ofte bekkenlåsning eller nedsatt funksjon i bekkenringen eller korsrygg. Ved en førstegangskonsultasjon gjøres en grundig sykehistorie før vi undersøker bekkenet. Kiropraktoren vurderer hele ryggsøylen, bekkenet og hoftene for å bestemme underliggende årsak til plagen og hvilke individuelle forebyggende tiltak som bør gjøres, ofte i form av hjemmeøvelser. Undersøkelsen innebærer en vurdering av bekkenets funksjon og stabilitet, samt en vurdering av stabiliserende muskulatur. Kiropraktikk er en effektiv og trygg behandlingsmetode for bekkenlåsning (6). Blant behandlingsteknikkene vi benytter er kiropraktisk leddkorrigering, bløtvevsbehandling (behandling av muskulatur) og øvelser.

Hva kan du gjøre selv for å forebygge bekkenmerter?

- Vær i bevegelse! Gjerne gå deg en tur utendørs i minst en halvtime om dagen.
- Unngå stress og velg daglig aktiviteter som du liker og gir trivsel.
- Varier mellom å stå, gå og sitte. Har du heve/senke pult på jobb må du gjerne bruke den til å variere arbeidsstillinger.
- Unngå å sitte med beina i kryss. Sitt gjerne med hoftene høyere enn knærne og med føttene godt plantet på bakken.
- Dersom du sover på siden om natten kan du sove med en stor pute eller ekstra dyne mellom knærne.
- Om du sover på ryggen kan en god pute under knærne redusere belastning på bekken og korsrygg.



Det er flere grep du som gravid selv kan ta for å forebygge bekkenmerter. Dersom du allerede opplever smerter i bekkenet anbefales det å oppsøke hjelp fra fysioterapeut, manuellterapeut eller kiropraktor som har kompetanse innen undersøkelse, diagnostisering og behandling av bekkenplager hos gravide.