

# Gravid og vondt mellom skuldrene? Her er øvelsene som hjelper!



Å få vondt mellom skulderbladene eller i øvre del av ryggen, er ikke unormalt når du er gravid.

I løpet av et svangerskap kan du få smerter flere steder - mellom skulderbladene, i brystkassen, nakke- og skuldersmerter, hodepine og migrene, smerter i håndledd eller ankler. Smerter fra muskler og ledd er ufarlige, men symptomene kan oppleves svært vonde og kan virke skummelt.

Vektøkning og endring av kroppens tyngdepunkt vil kunne føre til smerter og ubehag i forskjellige deler av kroppen. Muskulære spenninger i området rundt bekken, korsrygg, lysk og lår er relativt vanlig. Årsaken er at kroppen forsøker å

gjenvinne stabilitet i bekkenet ved å bruke musklene i området. Det kan føre til spenninger oppover i brystryggen/øvre del av ryggen og i nakke/skuldre.

Ryggsmerter er den vanligst årsaken til at gravide søker hjelp hos lege og kiropraktor. Å finne den riktige kilden til smertene tidlig, er viktig. Er det smerter fra korsryggen, bekkenløsning eller bekkenlåsning - eller kanskje muskeldysfunksjon? Med rett diagnose gjør vil behandlingen tilpasses dine behov. Snakk gjerne med din kiropraktor, eller oss på klinikken, slik at vi kan bidra til å gjøre svangerskapet lettere for deg.

## **Smerter mellom skulderbladene**

Mange nordmenn rammes av smerter i øvre del av ryggen mellom skulderbladene. Siden mange driver med stillesittende kontorarbeid, er ikke dette overraskende. Området mellom skulderbladene er det minst bevegelige området i ryggspylen, men er et av de enkleste områdene å behandle.

I de fleste tilfellene skyldes smertene funksjonsforstyrrelse i ryggvirvlene, strekk i kapsel mellom ribben og ryggvirvel, eller en muskelspasm. Som gravid merkes dette ekstra godt - brystene vokser, skuldre og hode blir fremoverbøyd og korsryggen får en ekstra svai. Ofte sprer smerten seg opp til nakken, ut i skuldrene og armene eller frem til brystet.

Årsaker til smerter i muskel- og skjelettsystemet:

- Akutte feilfunksjoner (låste ledd) i leddene mellom ribben og ryggspylen.
- Øm og stram muskulatur i bryst og brystkasse.
- Hormonelt betinget
- Dårlig holdning som låser/hemmer pusten.
- Stress, anspenthet og ensidige arbeidsstillinger.
- Angst og depresjon kan påvirke holdning, pust og smerteopplevelse.

- Skiveprolaps i nakken.

## Behandling hos kiropraktor



Ved smerter mellom skulderbladene, og akutte smerter som stråler frem i brystet, vil det være avgjørende for kiropraktoren å finne smertekilden, og å utelukke at det kan være alvorlige årsaker til smertene. Ved sistnevnte tilstand vil legebehandling være påkrevd. Behandling hos en kiropraktor vil kunne innebære ulike metoder og teknikker for å redusere smertene, og gjenopprette normal funksjon i ledd, muskler, bindevev og nervesystem:

Behandling av stive og smertefulle ledd.

- "Løse opp" stram og smertefull muskulatur.
- Korrigering av holdning
- Gjennomgang og råd om arbeidsteknikk.

- Se på og gi råd om pusteteknikk.
- Bevisstgjøring av eventuelle psykiske årsakssammenhenger.

## Øvelser du kan gjøre selv.

Å forebygge er alltid bedre enn å reparere - lær deg derfor noen enkel øvelser.

Balløvelsen: Denne øvelsen lindrer/løser opp stramme muskler og muskelknuter mellom skulderbladene.

Slik gjør du:



Plasser en tennisball eller triggerpunktball mellom deg selv og en vegg. Len deg mot veggen og ballen mens du strekker ut armen foran deg, bruk motsatt arm til å strekke armen mot brystkassa. Slik flytter skulderbladet seg lenger fra ryggspylen og det er lettere å komme til muskelknutene mellom skulderbladet og ryggen med ballen.

Bevegelsesøvelser:

“Katt og kamel”-øvelsen eller krum svai er en myk og fin bevegelsesøvelse for hele ryggraden. Den strekker og gir mer

fleksibilitet til ryggen, brystet og nakken. Er du stiv i nakke og skuldre er dette en veldig god øvelse.

Slik gjør du:

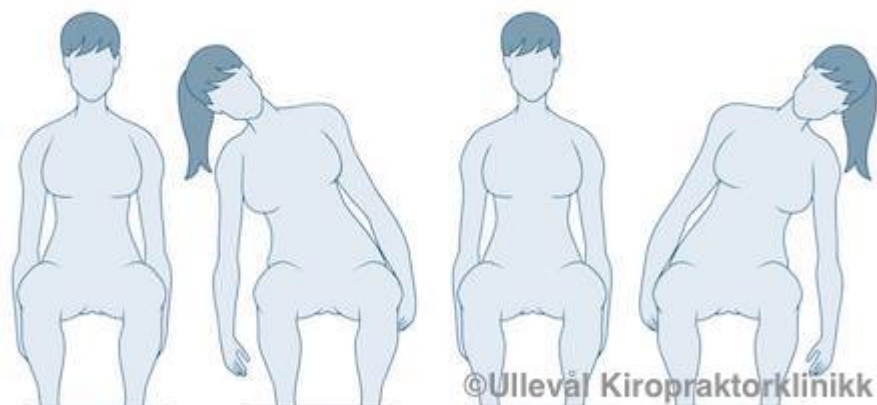


Start stående på alle fire. Press deretter ryggen nedover mot gulvet, før du sakte, men sikkert skyter ryggen mot taket. Gjenta øvelsen - 10 repetisjoner 3 ganger.

Modifisert krum-svai: Mer fokus på øvre rygg får du ved å starte i samme posisjon, stående på alle fire. Knip deretter skulderbladene sammen, men hold armene strake. Deretter - press skulderbladene fra hverandre igjen.

Strekkeøvelser/Tøyning.

Trapezius er musklene som muliggjør å heve skuldrene. Går du med skuldrene opp til ørene, så er det disse musklene som er i aksjon, og som kan gi stram nakke og hodepine. Denne øvelsen tøyser denne muskelgruppen.



La hodet falle mot siden og benytt hånden til å få litt ekstra strekk dersom du trenger det. Du skal kjenne at det strekker på motsatt side av nakken og noe ned mot oversiden av skulderbladet. Hold uttøyningen i 30 sekunder og gjenta 2-3 ganger.

Har du *stram brystmuskulatur* vil skuldrene kunne rotere forover når brystene vokser. Å strekke/tøye denne muskelgruppen vil redusere stress mellom skulderbladene og oppover i nakken.





### *Armløft i sittende posisjon*

Sitt med rett rygg i en god stol og la armene henge rett ned. Pass på at skuldrene er i linje med hoftene, og ikke len dem framover.

Løft opp begge armene fra utgangsposisjonen med strake albuer foran deg. Når du kommer til toppen så skal du holde stillingen i 10-20 sekunder. Gå så tilbake til utgangsposisjonen. Øvelsen utføres med 10 – 15 repetisjoner opptil 3 ganger daglig.

Sitt eller stå med strak rygg og skuldrene i linje med hoftene. Press skulderbladene sammen ved å presse albue bakover bak ryggen. Hold stillingen i 5 sekunder. Repeter øvelsen 10 ganger. Du skal kjenne at det strekker litt mellom skulderbladene.

*Tips:* Har du hørt om skumrulle / foamroller? Den kan gi en mer fleksibel brystrygg ved å mobilisere ledd og muskler i brystryggen. Ved å mobilisere disse vil det også bli bedre bevegelse mellom skulderbladene.



### Styrkeøvelser:

1. [Aktivitet er bra!](#) De nasjonale retningslinjene anbefaler friske gravide med ukompliserte svangerskap å gjennomføre moderat fysisk aktivitet 30 minutter om dagen 5 dager i uken. Når du er gravid kan det også være fordelaktig å trene styrke- og stabiliseringstrening av [bekkenbunn](#), bevisstgjøring av endringer i kroppsholdning og stabiliserende dyp kjernemuskulatur. Gå gjerne to turer i døgnet, alt fra 20 til 40 minutter. Det bidrar til å løsne stive muskler. Vi anbefaler generell bevegelse, trening av bestemte områder og ulike strekkøvelser. Pass på at du holder deg innenfor smertegrensen. Gjør det vondt, bør du konferere kiropraktoren din.

2. Trening med strikk: Strikker med ulik motstandsgrad, kan hjelpe deg med å trene opp både styrke og funksjonalitet. Trening med strikk gir gjerne mer spesifikk trening. Slik trening kan bidra til mer effektiv skadeforebygging og smertereduksjon. Nedtrekk og roing er fine øvelser for å styrke opp mellom skulderbladene.





## Flere tips til selvhjelp mot anspenhet og smerter

[Avspenningsøvelser](#) - Det er et lydspor litt ned i artikkelen, klikk på [denne](#), det tar kun 10 min. Ved å praktisere avspenningsøvelser jevnlig, vil du kunne redusere stress [\(2\)](#), kroniske smerter [\(3,4\)](#), sove bedre [\(5\)](#) og redusere blodtrykk og angst [\(6\)](#). Du bør sette av 10-15 minutter daglig for best resultat.



Smertelindring – nedkjøling: Biofreeze er et naturlig produkt som kan lindre smerter. Det funker slik at det vonde området blir nedkjølt på en skånsom måte. Har man sterke smerter kan nedkjøling være effektivt. Har du ikke biofreeze, kan du bruke en fryst pakke med grønnsaker fra fryseren, pakke det inn i et vått kjøkkenhåndkle og la det ligge på området som er smertefullt i 20-30 minutter. Når smertene minker, anbefales varmebehandling.

Smertelindring – oppvarming: Det å varme opp stramme muskler kan øke blodsirkulasjonen og redusere smertene. Jeg anbefaler hot/cold-pakning – som kan brukes både til nedkjøling (kan fryses) og til oppvarming (kan varmes i mikrobølgeovn).