

Gravid og korsryggprolaps, dette kan du gjøre



En gravid kropp får virkelig gjennomgå! Å være gravid kan være fantastisk, men ikke alle kropper tåler endringene like godt. Det skjer jo mye med kroppen i et svangerskap og alle forandringene viser seg på ulike måter. Ikke nok med morgenkvalme, hormonelle endringer og humørsvingninger, har du også fått påvist prolaps i korsryggen din, er du uheldig. Men det finnes råd og lindring! Mange assosierer prolaps i ryggen med evige smerter og som en uheldig tilstand. Da kan det være godt å vite at det ikke nødvendigvis er slik.

Svangerskap med prolapsplager

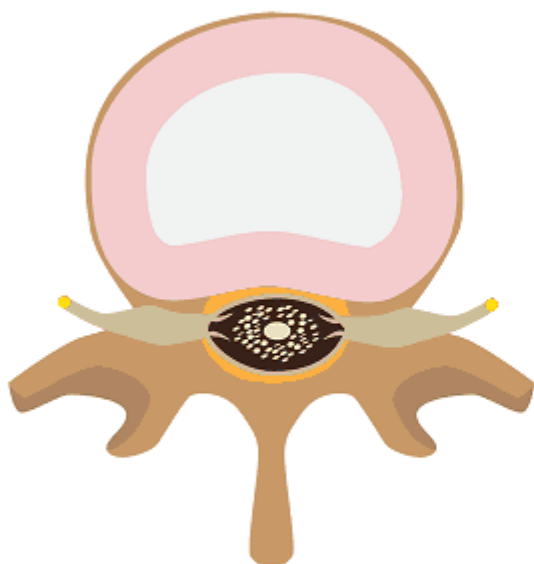
Når vi hjelper gravide med korsryggprolaps, er det først og fremst smertelindring som er behandlingsformålet [\(1\)](#). Ryggkirurgi under et svangerskap er noe som sjeldent utføres,

men det er mulig å gjøre på en trygg måte. [\(2\)](#) Under svangerskapet skjer det som nevnt enorme endringer med kroppen. Og de skjer over kort tid. Magen blir større, svaien i korsryggen blir større, krumningen i brystryggen blir større og magemusklene øker i lengde. Dermed vil kroppens tyngdepunkt forskyves framover. Konsekvensen er at det blir tyngre og tyngre for deg både å stå og gå. Noen prolaps føles som smerter i bekkenet og kan bli feildiagnostisert som [bekkenlåsning eller bekkenløsning](#). Det er derfor viktig at du oppsøker autorisert helsepersonell som kan finne årsaken til ryggplagene dine og gi en riktig diagnose med påfølgende behandling.

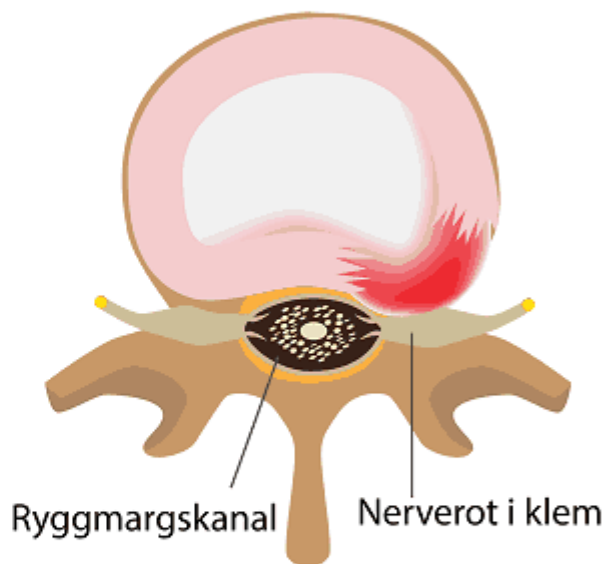
Vanlig ryggglidelse

Korsryggprolaps er en av de vanligste ryggglidelsene man kan få under et svangerskap. Slik prolaps kan føre til varige neurologiske skader dersom behandling ikke igangsettes. De fleste tilfeller kan behandles konservativt, som for eksempel ulike typer smertelindring. Operasjon kan utføres om konservativ behandling ikke har ønsket effekt og neurologiske symptomer forverres. [\(3\)](#) Jo større du blir for hvert trimester i svangerskapet, desto mer belastning vil en prolaps kunne ha. De som har hatt korsryggproblemer eller kroniske rygg smerter tidligere, har større sannsynlighet for å utvikle rygg smerter under et svangerskap. De vil kunne oppleve smerter som oppstår dobbelt så ofte enn dem som ikke har hatt plager før de ble gravide. De risikerer også å gjennomgå mer alvorlig og langvarig smerte. [\(4\)](#)

Prolaps i korsryggen



Normal mellomvirvelskive



Mellomvirvelskive med prolaps



Hva er prolaps?

Ryggsøylen består av ryggvirvler, og mellom hver ryggvirvel ligger det sirkulære skiver av bindevev. Disse skivene kalles for annulus fibrosis og består av en geléaktig, flytende masse. Skivene skal blant annet gi ryggsøylene større bevegelighet og fleksibilitet, samt dempe belastninger på muskler og ledd. Dersom man har prolaps i ryggen, vil en av skivene (annulus fibrosis) sprekke, og innholdet i skiven presses ut gjennom sprekken. Dette vil føre til smerter i korsryggen. I enkelte tilfeller kan innholdet i skiven presse

på en nerverot som ligger tett ved skiven. Denne tilstanden kalles for isjias fordi innholdet presser på isjiasnerven og dette fører til smerter fra ryggen og nedover beinet.

[Les mer om prolaps her](#)

Hva kan du gjøre selv?



Vær aktiv! Bevegelse kan forebygge og redusere stivhet og smerter. Liker du å svømme eller gå på tur? Rolig svømming og sakte gåturer er en måte å sørge for bevegelse i kroppen. Før i tiden ble man bedt om å holde seg i senga hvis man hadde ryggsmarter. Men forskning og erfaring viser nå at bevegelse bidrar til at kroppens helbredelse. Noen er likevel engstelige for aktivitet – med baby i magen og prolaps i korsryggen. Det er forståelig, men forsiktig trening og bevegelse går faktisk fint. Lytt til kroppen din! Den vil si fra i form av ømhet og/eller smerter hvis du gjør noe den ikke liker. Respekter hintene du får fra kroppen, og så tilpasser du bevegelse og aktivitet etter det. Er du usikker på treningsopplegget ditt eller hvordan du kan tilpasse det ettersom magen vokser, kan

du også kontakte kiropraktor med kompetanse på fagområdet.

Les mer om [retningslinjene om trening i svangerskapet](#)

Vær bevisst! Et svangerskap fører gjerne til endringer i kroppsholdningen, noe som vil kunne ha effekt på den dype og stabiliserende kjernemuskulaturen. Når du er gravid kan det derfor være bra å gjøre [styrke- og stabiliseringstrening av bekkenbunnen](#).



Unngå dette!

- Tunge løft. Dette kan gi mer belastning på prolapsen
- Mye sittestilling og lengre sengeleie.

Tips!

- Noen vil kjenne lindring og reduserte ryggsmarter ved bruk av isposer eller varmebehandling.
- Oppsøk kiropraktor! Kiropraktikk er en vanlig behandlingsform for gravide med bekken- og ryggsmarter.

De skånsomme behandlingsformene er tilpasset deg som pasient. Som primærkontakt på muskel- og skjelettplager, vil kiropraktoren kunne vurdere hvilken behandlingsform som er best egnet for den enkelte.

Selv om bekken- og korsryggplager er de vanligste årsaker til at gravide kvinner oppsøker hjelp, har vi også god erfaring med å hjelpe deg med andre plager du kan oppleve i graviditeten, som:

- [hodepine](#)
- [svimmelhet](#)
- nakkesmerter
- [halebeinssmerter](#)
- [brystrygg/ribbenssmerter.](#)

Trygg hjelp: Prolapspakkeforløp

Når prolapsen har blitt et problem som gir smerter og plager, kan det være lurt å søke hjelp. Norsk Kiropraktorforening har i samarbeid med Dansk kiropraktorforening utarbeidet retningslinjer for hvordan man som helsepersonell best skal håndtere og støtte en pasient med prolaps. Disse retningslinjene kaller vi et «prolapspakkeforløp». I et pakkeforløp følger man opp pasienten regelmessig og etter behov. Man holder øye med symptomer, og man vurderer fortløpende behov for bildediagnostikk eller henvisning til ortoped for vurdering av kirurgisk inngrep. Videre får pasienten oppfølging i forhold til behov for sykmelding, og vi gir råd om tilpasset aktivitet gjennom forløpet. Øvelser og behandling tilpasses i form av bløtvevsbehandling (massasje) og leddmanipulasjon. Kiropraktoren vil også holde kontakt med fastlegen din.