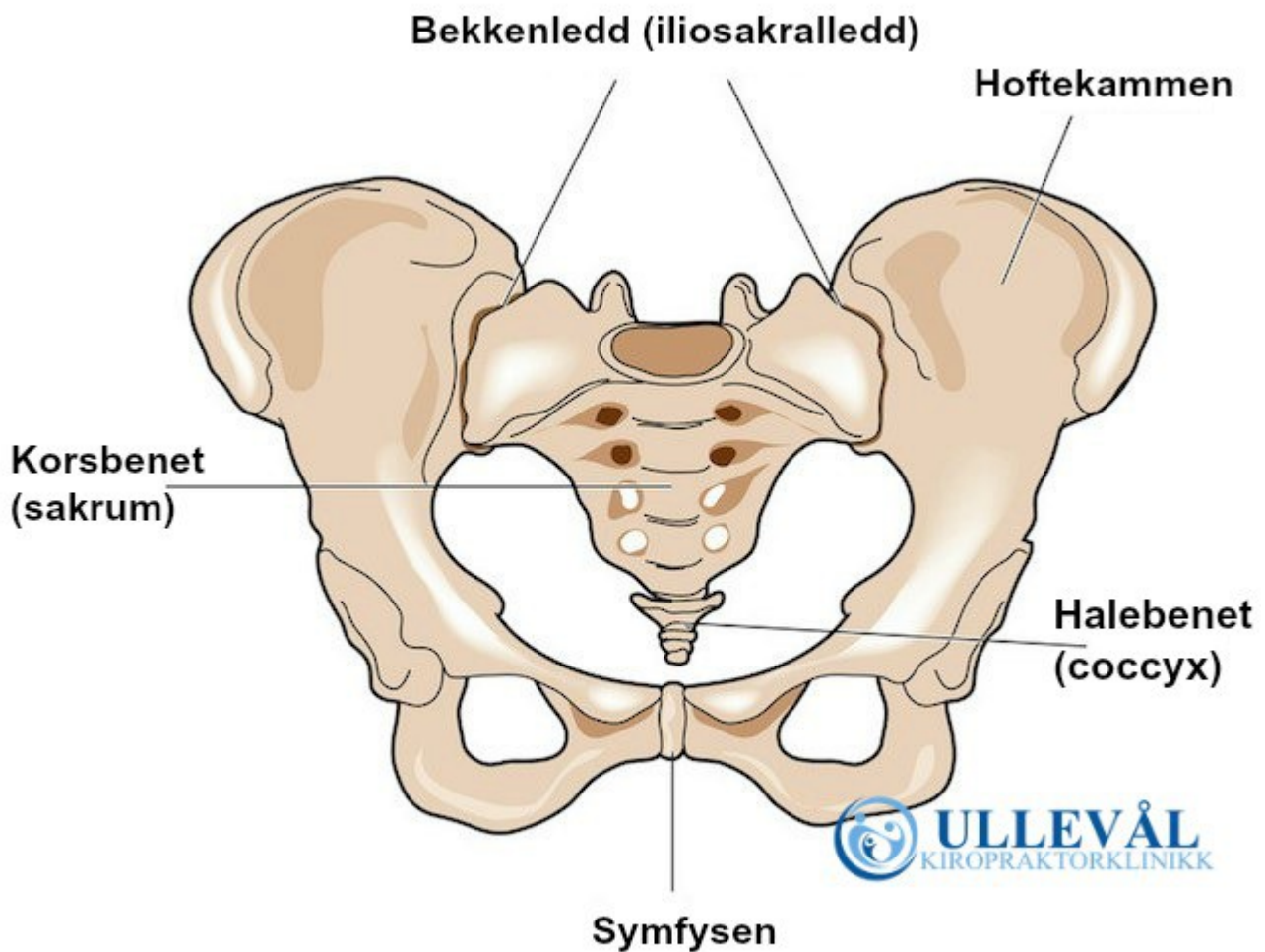


Guiden for deg med bekkenløsning



Bekkenløsning kan komme når som helst i svangerskapet, men oppstår ofte mellom tredje og fjerde måned. Det skyldes at alle gravide kvinnekropper gjennomgår en hormonell forandring.

Bekkenets anatomi og funksjon:



Bekkenet er den nederste delen av kroppskjelettet som omslutter bekkenorganene. Bekkenets posisjon er viktig for at beina skal kunne bevege seg fritt. Uansett om du går, løper, svømmer eller sykler så har alle bevegelser sin opprinnelse i bekkenet.

Bekkenet består av 3 ledd. To befinner seg bak og kalles ileosacralleddene. Et er foran og kalles symfysen. Symfysen kalles også skambeinet. Utenpå disse leddene er det flere leddbånd som holder bekkenet stabilt. Bekkenet beveger seg som en enhet - et ledd kan ikke bevege seg uavhengig av de andre. Rundt dette igjen, er det viktige muskler som også hjelper til med stabiliteten i bekkenet.

Hva er bekkenløsning:

Et svangerskap kan by på mange utfordringer. Magen vokser, kroppen forandrer seg, hele tyngdepunktet på kroppen blir forflyttet. Bekkenløsning kan som nevnt skje når som helst i svangerskapet, men oppstår ofte fra tredje til fjerde måned. Til en viss grad opplever alle bekkenløsning. Det er nødvendig at bekkenet er fleksibelt nok til at barnet skal komme ut gjennom fødekanalen.

Bekkenløsning vil normalt sett ikke gi smerter, men noen får vondt. Ifølge en norsk undersøkelse opplever ca. 15 prosent av gravide i Norge en smertefull bekkenløsning [\(1\)](#).

Årsaken til dette er at svangerskapshormoner gjør bekkenets leddbånd for elastiske og bevegelige. Dette fører til at bekkenet blir for bevegelig og mister stabiliteten sin. Sammen med vektøkning og endring av kroppens tyngdepunkt kan dette gi smerter og ubehag.

Det er vanlig at det er mye muskulære spenninger i området rundt bekkenet, korsryggen, lysken og lårene. Det skyldes at kroppen prøver å vinne tilbake stabiliteten i bekkenet ved hjelp av muskulaturen. Smerter i forbindelse med bekkenløsning kan behandles og som regel vil man bli bra igjen. Hvilken behandling som passer den enkelte bestemmes etter en grundig undersøkelse.

Selv om du er gravid og opplever smerter i bekkenet, er det ikke sikkert at det dreier seg om bekkenløsning.

Bekkenløsning i svangerskap:



Både bekkenlåsning og bekkenløsning kan gi smerter. [Bekkenlåsning](#), eller nedsatt funksjon i bekkenet, er en vanlig årsak til bekkensmerter under svangerskap. Symptomene på bekkenlåsning kan i mange tilfeller være ganske lik smertefull bekkenløsning, men årsaken til smertene og anbefalt behandling er ulik. Årsaken til nedsatt funksjon i bekkenet kan være feilbelastning over lengre tid. Låsningen og smertene kan komme av annerledes vektbearing på grunn av størrelsen og vekten på fosteret i magen samt stress, overvekt, og inaktivitet.

Korsryggsmerter i svangerskap

Smerter i ryggen er den vanligst årsaken til at gravide oppsøker hjelp hos Kiropraktor og lege.

Det er viktig å finne den riktig kilden til smerten din tidlig, om det er smerter fra korsrygg, bekkenløsning, bekkenlåsning eller muskeldysfunksjon. Riktig diagnose gjør så

du får riktig behandling skreddersydd ditt problem og dine behov. [\(2\)](#)

Det er mange studier gjort gjennom årene om smerter i svangerskapet. Ca 50% av alle gravide vil oppleve smerter i korsrygg eller bekkenet. $\frac{1}{3}$ vil oppleve så intense smerter at det går utover deres daglige aktiviteter. [\(3\)](#)

Slike smerter kan du få når du har bekkenløsning:

Smerter kan bli verre jo lenger inn i svangerskapet du er. Mange blir sykmeldte på grunn av dette.

- Smertene oppleves som svært intense.
- De kan kjennes stikkende.
- De kan gi stråling ned til lysken, symfysen, setet eller ned låret.
- Smertene er gjerne relatert til belastning, og øker gjerne i løpet av dagen.
- Smertene forverres ved bevegelse/belastning.
- Generelt lindres symptomene ved ro.

Hvor lenge varer det og når burde du oppsøke hjelp?

Smerter i korsrygg og bekken under graviditet kan være et resultat av både mekaniske, hormonelle og andre faktorer grunnet alle kroppens forandringer under et svangerskap. Studier indikerer tydelig at smerter i korsrygg/bekken kan begrense og påvirke hverdagens aktiviteter og burde ikke bli ignorert eller ubehandlet. Selv om det kanskje ikke er mulig å kurere smertene i noen tilfeller av vedvarende korsrygg og bekken smerter, så kan den reduseres tilstrekkelig. Tidlig diagnose og behandling, som tar hensyn til ditt svangerskap og

dine behov, gir den beste muligheten for best mulig utfall.

Slik kan du jobbe med bekkenløsning

Jobber som er krevende når man har bekkenløsning kan være jobber som; barnehage (flere løft hver dag av små barn gir mye ekstra belastning for korsrygg og bekken), stillesittende jobber som feks kontorjobber, butikkjobber, eller taxi jobber hvor det er lite bevegelse og mye statisk holdning for kroppen, kan gjøre smertene verre. Noen småtips her er lette men effektive øvelser. Jobber du i en sittende stilling 8 timer hver dag, så beveg deg oftere. Sett på en alarm på mobilen 4 ganger i timen og reis deg opp, eller ta en runde rundt kontoret. Kroppen er kjempe flink til å sifra om noe er galt, kjenner du at du stivner til, eller at smertene starter å bli verre, da må du skifte posisjon eller gjøre noe annerledes som å gå en liten tur. Hør på kroppen din. Den er din guide.

- Snakk med arbeidsgiver om hvordan han kan tilpasse arbeidsplassen med feks:
- Lettere arbeid
- Oftere pause
- Hevsenk pult - noen arbeidsgivere krever attest fra lege eller kiropraktor for å tilrettelegge for dette.
- Ikke tunge løft.

Slik kan du trene hvis du har bekkenløsning



Når du er gravid kan det være [fordelaktig å trene styrke-](#) og stabiliseringstrening av bekkenbunn, bevisstgjøring av endringer i kroppsholdning og stabiliserende dyp kjernemuskulatur.

Fysisk aktivitet, bevegelse, styrketrening, skigåing, jogge, sykle, spinning, løpe, ri/ridning, samleie, svømming, bassengtrening, husarbeid, er alle fine øvelser og aktiviteter mot bekkenløsning og kan gi deg smertelindring.

Bekkenløsning og søvn

Det er ikke uvanlig å kjenne ekstra til smertene på kvelden. Og jeg har mange pasienter som forteller det er vanskelig å snu seg, finne en riktig stilling å sove i, rett og slett ødelegger hele skjønnhetssøvnen. Det er lurt å legge en pute mellom beina og jeg anbefaler gravidputen bbhugme, som er en gravidpute utviklet av kiropraktorer, for å få en god liggestilling. Jeg har bare fått positiv respons på bruk av

denne av mine pasienter. Prisen er litt høyere enn andre puter av dårligere kvalitet, men prisen for et godt og deilig svangerskap med god nattesøvn kan jo ikke settes for høyt! Se hvordan du bruker bbhugme som gravidpute.

Delte magemuskler etter fødsel

Har du hatt en smertefull bekkenløsning under svangerskapet pleier dette som regel å gå over av seg selv noen uker etter fødselen. I de første ukene av barseltiden vil kroppen naturlig jobbe med å gå tilbake til en ikke-gravid tilstand. Har man tilbakevendende korsrygg/bekkenplager, som ikke går bort etter noen uker, kan [delte magemuskler og svak bekkenbunn være årsaken](#). Magen vokser raskt og belastningen på bekkenbunnen blir større. Derfor anbefaler jeg alle gravide å gjøre [øvelser for å styrke bekkenbunnen](#). Delte magemuskler kan være et tegn på redusert funksjon i magemuskulaturen. Tilstanden kan gi smerter i rygg og bekken fordi kroppen får redusert stabilitet og kjernemuskulaturen blir svakere. Dette kan gjøre svaien i korsryggen større og gi mer belastning på ryggen.

Smerter som ikke går bort etter fødsel

Vanligvis vil smertene fra en bekkenløsning forsvinne etter noen få uker til et par måneder etter fødsel, men en liten andel får vedvarende smerter i bekkenet.

I en studie publisert av, Wu et al. [\[4\]](#) identifiserte de potensielle risikofaktorer for vedvarende smerte i korsrygg/bekken etter fødsel som inkluderte anstrengende arbeid, alder, tidligere korsrygg/bekken smerter, intense smerter i svangerskapet. Andre faktorer som har vist seg å spille en rolle for vedvarende smerter er kroppsmasseindeks (BMI), hypermobilitet, smertestart og smertenivå i svangerskapet.

Dette kan du gjøre selv:



1. Jeg anbefaler å oppsøke hjelp tidlig. Da kan du få råd og veiledning samt tips til øvelser og behandling, men det finnes også ting du selv kan gjøre for å bedre tilstanden.
2. Små justeringer på arbeidsplassen (slik som hyppige pauser og en hvilestol).
3. Tilrettelegging av arbeidsplass, sitteplass og pult. Snakk med arbeidsgiver om hvordan de kan tilpasse plassen for deg som er gravid.
4. Trening som sykling, svømming og yoga.
5. Lytt til kroppen din, ikke press deg selv for mye. Kjenner du at du trenger en pause, sett deg ned og slapp av et par minutter.
6. Ikke sitt i samme stilling for lenge, og opprettholde en riktig holdning, mens du gjør daglige aktiviteter, slik at ryggen din ikke blir overbelastet.

7. Det er viktig å lære å løfte vekter uten å stresse ryggen, noe som er veldig nyttig gjennom svangerskapet.
8. Lær teknikker for å komme inn og ut av sengen, slik at kroppen opprettholder en riktig posisjon og ryggraden støttes og ikke stresses

Dette kan en kiropraktor gjøre for deg:



Kiropraktikk er en smertelindrende behandlingsform. Behandlingsteknikkene kan bestå av skånsom leddkorrigering og triggerpunktbehandling. Vi vil også kunne gi deg råd, veiledning og tips til rehabilitering som en del av behandlingen. Vi har også et godt samarbeid med akupunktør på klinikken som vi ofte henviser til for behandling av bekkenløsning.

Ved en førstegangskonsultasjon gjøres en grundig sykehistorie før vi undersøker bekkenet. Kiropraktoren vurderer hele ryggspylen, 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.

Anbefaler å oppsøke en kiropraktor for smertelindring og råd gjennom svangerskapet.