

Slik kan en kiropraktor hjelpe når du er gravid



Und er et svangerskap er kroppen i stadig forandring. Det er stort å oppleve den voksende magen og livet på innsida! For flere går svangerskapet som en drøm, men for andre kan kroppens mange forandringer bidra til muskel – og skjelettplager. Hos en kiropraktor kan du få behandling og veiledning som forebygger, lindrer og hjelper deg gjennom det hele. Jo tidligere du kommer i gang, desto bedre.

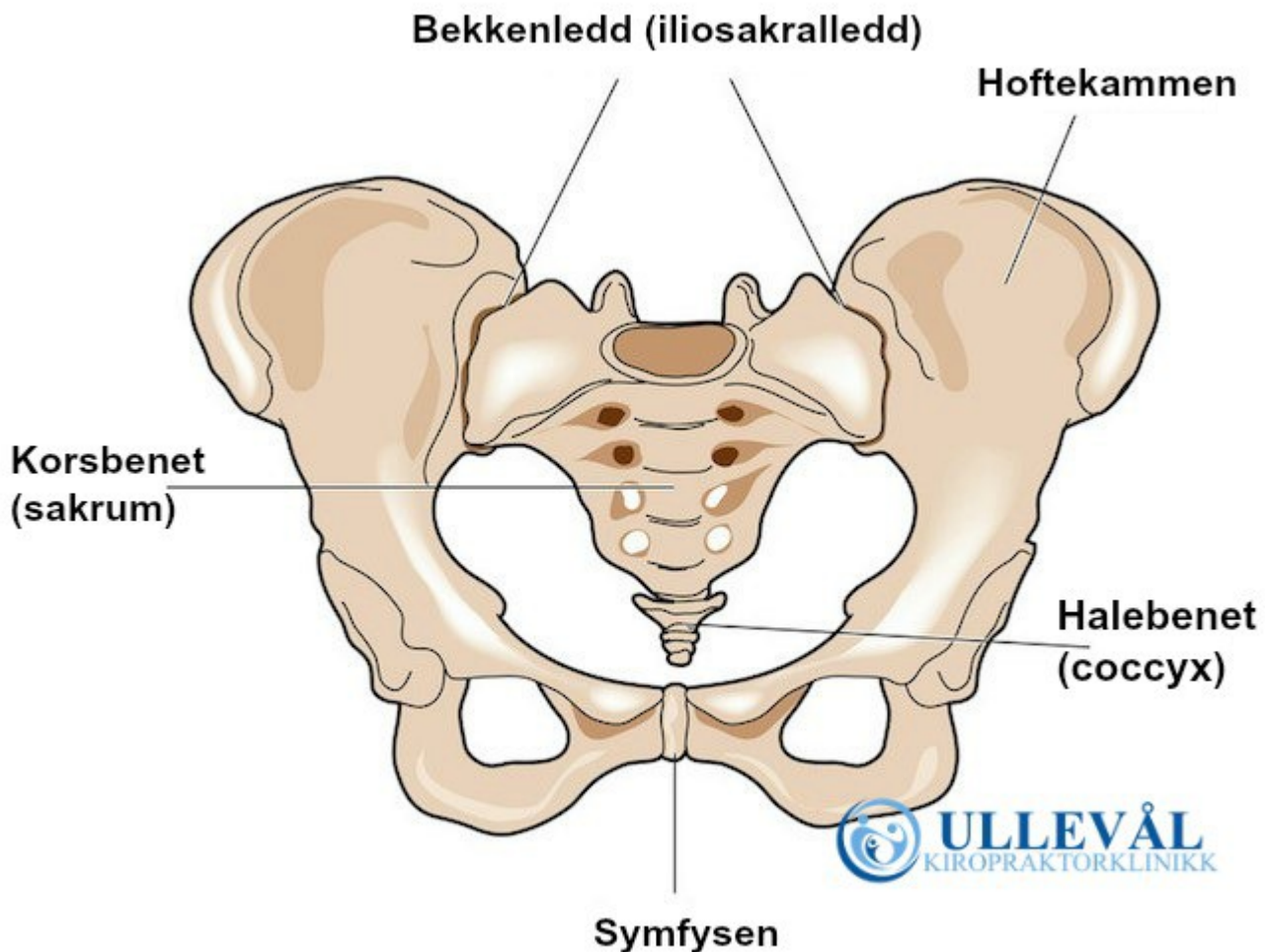
I møte med gravide pasienter får jeg rett som det er høre utsagn som; «*jeg trodde ikke man kunne få behandling i svangerskapet for bekkenløsning – alt er jo helt løst*» og «*det er vel ingen behandling som hjelper uansett – det er vel bare å holde ut*». Og det er overraskende mange som tror det – at ingenting kan gjøres med smerter i korsryggen/bekkenet når du

er gravid. Men jo – kiropraktikk kan hjelpe.

Studier viser at over 50 prosent har smerter i korsrygg eller bekken i svangerskapet. Bekkenleddene er det vanligste problemområdet. [\(1\)](#)

En optimal rygg

Kvinnekroppen er laget slik at den tilpasser seg de enorme endringene som skjer i svangerskapet. Bekkenet består av tre bevegelige ledd (to iliosakralledd og symfysen) som gjør det mulig for korsryggen å være i konstant balanse, mens magen stadig vokser og blir større.



Ryggen må på en smidig måte tilpasse seg vektøkningen på framsiden av kroppen. Jo bedre bevegelse og funksjon

ryggsøylen og bekkenet har, desto lettere er det for kroppen å justere balansen mellom ledd og muskelbevegelighet.

Smerter oppstår når kroppens evne til å tilpasse seg omstendighetene minsker. Min oppgave er å sørge for at bekkenet og ryggen fungerer optimalt på et tidligst mulig stadium. Det vil kunne bidra til et mest mulig behagelig, balansert svangerskap. I løpet av et ni måneder svangerskap er det vanlig med 6–14 behandlinger, alt etter som hvor problemet sitter og hvor lenge du har gått med smertene dine.

Bekkenleddsmerter

Behandling for *bekkenlåsning* og *bekkenløsning* er forskjellig. Gravide pasienter kan få begge deler. For å få rett behandling er det derfor særst viktig å få stilt diagnosen. Vi har skrevet en artikkel om [forskjellen mellom bekkelåsning og bekkeløsning](#).

[Bekkenleddsmerter](#) rammer cirka 12 000 gravide hvert år. De aller fleste blir bra etter fødsel og med veiledning gjennom svangerskapet. Noen kvinner fortsetter likevel å ha betydelige smerter også etter fødsel.



De ekstreme forandringene som kroppen går gjennom under svangerskapet skjer over kort tid. I denne perioden er du avhengig av at bekkenet og ryggspylen fungerer så godt som mulig.

God fysisk helse er den beste starten og bidrar dessuten til god mental helse. Mitt mål er at mine gravide pasienter skal ha et godt svangerskap – med bevegelse og aktivitet som det viktigste verktøyet. Bevegelse i svangerskapet er også positivt for utvikling av barnet, for fødselen og for å komme raskere i form etter graviditeten.

Typiske gravidplager jeg behandler:

- Korsrygg/bekkensmerter
- Vondt i bryst og pustevisker
- Ryggsmerter
- Hodepine
- Nakkesmerter
- Smerter mellom skulderbladene

- Smerter i lysken
- [Halebeinssmerter](#)
- Smerter på skambeinet
- Smerter i håndledd
- Smerteutstråling i armer og ben
- Veiledning til riktig gange og holdning
- Råd og tips for trening

Du kan få behandling fra første dag i svangerskapet! Det er store helsegevinster ved å bli behandlet hos kiropraktor gjennom svangerskapet.

Vit også at om du sliter du med rygg smerter når du planlegger å bli gravid, er det en god idé å starte et forebyggende behandlingsopplegg i forkant av graviditeten. De enorme forandringene som kroppen skal gjennom under et svangerskap påvirker flere funksjoner.

Trygt for mor og barn



Behandling hos kiropraktor er trygt for både mor og ufødt baby (2). Oppfølgende behandlinger gjennom svangerskapet viser et

mindre stressende svangerskap og også en mindre smertefull og raskere fødsel. Kiropraktikk er viktig før, under og etter er svangerskap.

Det finnes også annen forskning som viser gode effekter på selve fødselen. Blant annet viser en [studie](#) 50 prosent nedgang i behovet for smertestillende på fødedagen.

Kiropraktisk behandling under graviditeten kan på ingen måte skade det ufødte barnet. [\(2\)](#) Behandlingen er skånsom og med lette trykk. Jo bedre form mor er i under svangerskapet, desto bedre for det ufødte barnet.



Kiropraktorer har en lang utdanning og selvstendig behandleransvar på lik linje med leger, tannleger og psykologer

Behandlingsteknikker som brukes:

- Kiropraktisk leddjustering
- Triggerpunktsbehandling
- Muskelmassasje

- Bindevevsmassasje
- Tørrnålteknikk
- Hjemmeøvelser og rehabilitering
- Råd og veiledning gjennom svangerskapet



Hva den gravide selv kan gjøre

- Trening
- Svømming
- Gravidyoga
- Bbhugme ampute – pute mellom beina
- Sitte med knærne lavere enn hoftene på slutten av svangerskapet
- Jobbe med å finne sitt naturlige balansepunkt
- Bevegelse er viktig for både mors helse og for utviklingen av barnets nervesystem
- For en mor i god form går som regel fødselen lettere og hun kommer seg forttere i etterkant.

