

Disse 7 muskelknutene kan føre til halebeinsmerter



Hva er trigger punkter

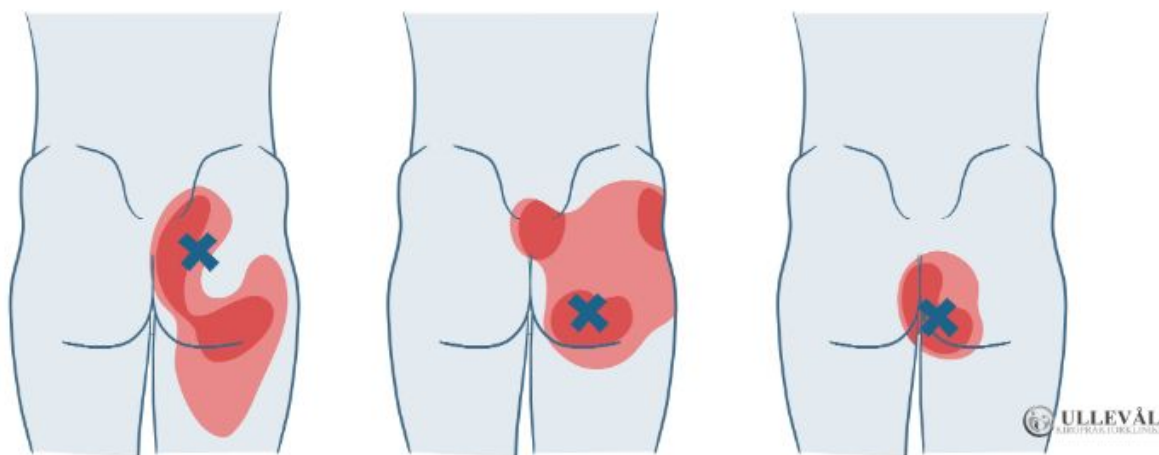
Muskelknuter som på fagspråket kalles myoser og trigger punkter, er et særdeles utbredt fenomen, og finnes i større eller mindre grad hos alle mennesker. Myoser kan oppstå når muskulaturen ikke har optimal blodgjennomstrømning over en lengre periode. Dette gjør at muskelen ikke får tilstrekkelig næring og oksygen, samtidig som at avfallsstoffer hopper opp i muskelen. Resultatet blir en øm og stiv muskel, som ofte gir smerter lokalt, men som også kan gi utstrålende smerter til for eksempel halebeinet.

Mange pasienter kommer til meg og tror det er et problem med halebeinet deres. Men etter undersøkelse finner vi ut at

smertene er referert fra myoser og triggerpunkter andre steder på kroppen, så det gir en falsk smerte i halebeinet. For å kunne utføre triggerpunktbehandling må vi være dyktige til å lokalisere muskelknutene, kjenne igjen symptommønstrene og deretter behandle dette på en så effektiv måte som mulig. Det er vanlig å kunne bli litt øm etter behandling, lett uttøyning etter behandling kan hjelpe mot dette.

Disse triggerpunktene kan føre til halebeinsmerter:

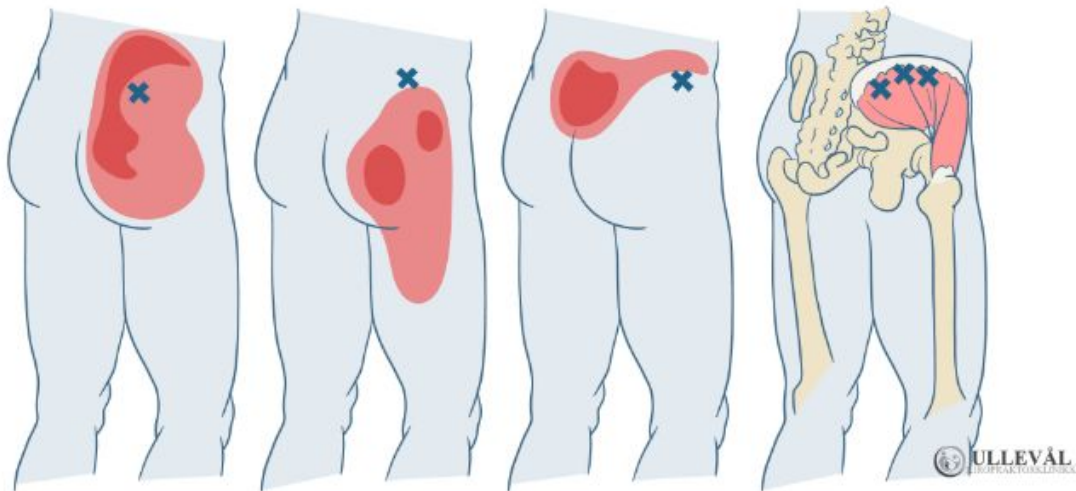
Gluteus maximus



Gluteus maximus, eller den store setemuskel, er den ytterste og største av de tre glutealmusklene. Den utgjør mesteparten av formen på rumpeballene og har som hovedoppgave å føre låret

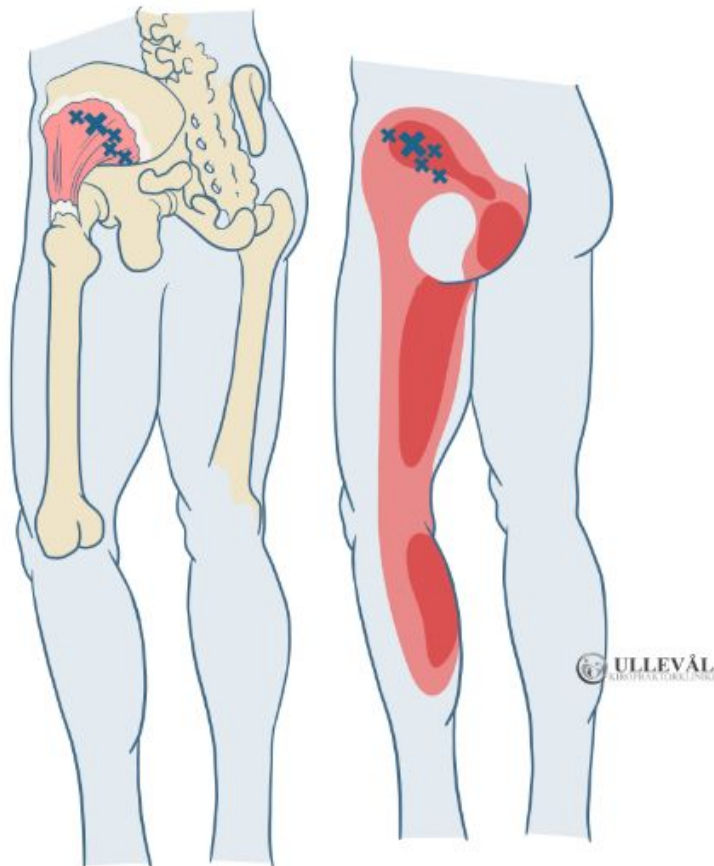
bakover (f.eks. når du reiser deg opp eller går og løper) og stabilisere overkroppen når du beveger deg.

Gluteus medius



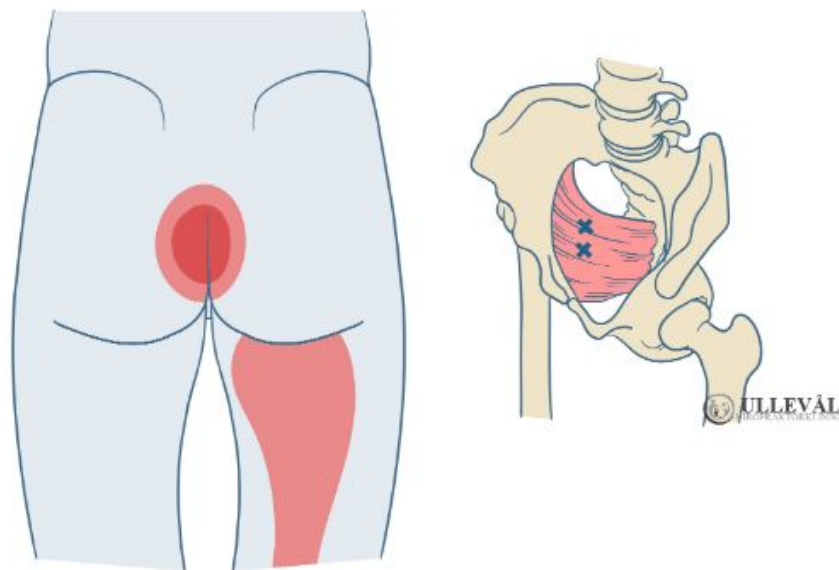
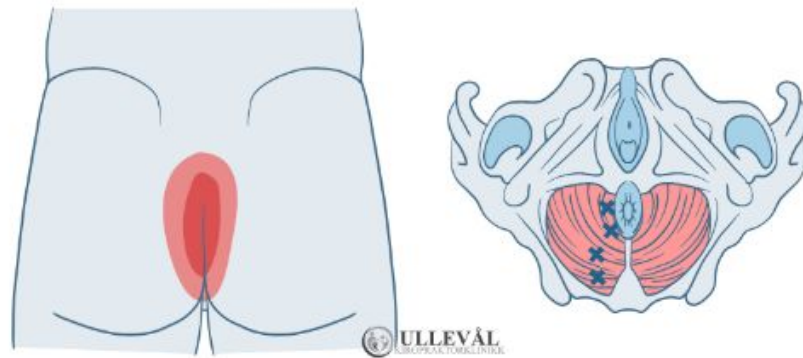
Gluteus medius er en av de tre setemusklene, ligger under gluteus maximus, og over den mindre gluteus minimus. Gluteus medius er den viktigste muskelen for å løfte hoften ut til siden (abducere) og den er involvert i rotasjonen av hofteleddet. De fremre fibrene er også med på å bøye i hofteleddet, og de bakre med å strekke. Gluteus medius er en avgjørende stabilisator i hofteleddet. Når du lander på et ben under løping eller gange vil gluteus medius aktiveres kraftig, absorbere kraften, stå imot, og sørge for at du holder balansen og bekkenet stabilt.

Gluteus minimus



Gluteus minimus ligger under gluteus medius og hovedfunksjon er også for denne å løfte beinet ut og opp til siden (abduksjon). Men i motsetning til gluteus medius skaper den en innoverrotasjon i hoftelrådet fordi muskelens feste er litt lengre foran på øvre del av lårbensknoken enn tilsvarende for gluteus medius.

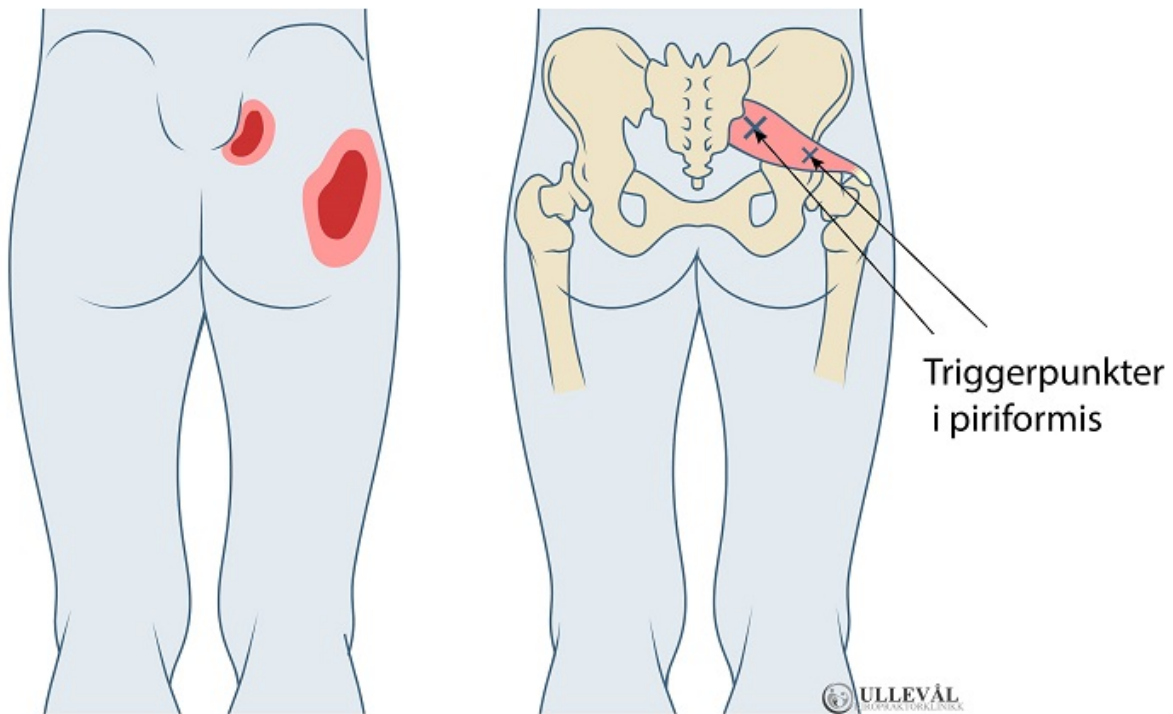
Levator Ani, sphincter ani, coccygeus



Musklene som utgjør diafragma pelvis Elevator Ani, Coccygeus og spincter ani. Levator ani er normalt i konstant kontraksjon, og bidrar slik til at rectum, vagina og urinrøret er lukket ved å heve dem opp mot symfysis pubis

(2) Bekkenbunnsmuskulaturen støtter bekkenorganene blære, vagina og rectum, og deres funksjon er avgjørende for normalt fungerende vannlating, defekasjon og samleie.

Piriformis



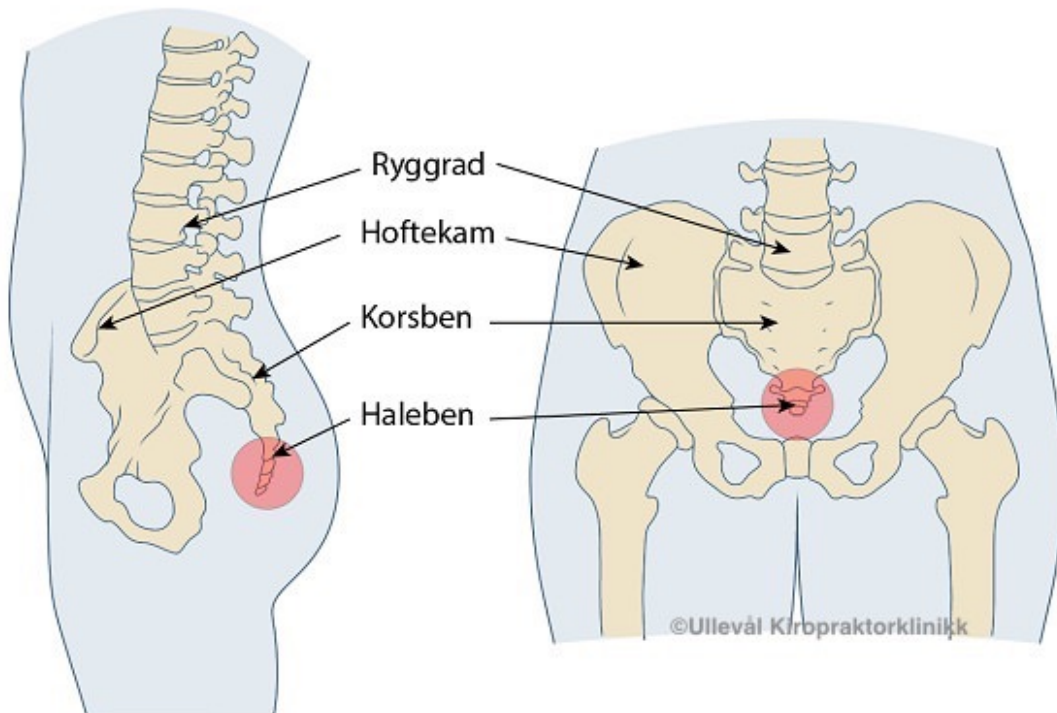
Piriformis er en muskel som sitter dypt i seteregionen- muskelen har en viktig funksjon når innoverrotasjon av låret skal bremses fort eller kraftig, noe som skjer kontinuerlig når en løper. Muskelen er også viktig for å stabilisere hoftelrådet og holde hoftekulen på plass i hoftelrådet.

Hvordan behandles trigger punkter

Muskelknuter/triggerpunkter kan behandles med eller uten nåler (dry needling), her ved Ullevål Kiropraktorklinikk kan vi tilby begge former. Triggerpunktbehandling vi tilbyr har som mål å løsne opp i de stramme punktene og bedre funksjonen i muskulaturen, i tillegg vil vi hjelpe deg med å se på de underliggende årsakene til at du har fått muskelknuter. Årsakene er ofte sammensatte men stress, feilbelastning,

overbelastning, feilfunksjoner i nærliggende ledd og kosthold spiller alle en viktig rolle.

Er triggerpunktene fra de innvendige musklene rundt halebeinet (levator ani, sphincter ani eller coccygeus) brukes en innvendig justering og behandling av disse punktene. Les mer om denne type behandling her: [Behandling av halebeinsmerter.](#)



Illustrasjon som viser bekken og halebeinet på en kvinne. Det er markert rødt der det smertefulle halebeinet er lokalisert

Halebeinsmerter kan være forårsaket av mange faktorer. Graviditet, etter fødsel, ett fall på isen, en prolaps i ryggen, triggerpunkter kan alle gi halebein smerter. Derfor er riktig diagnose viktig for riktig behandling. Smerten kan være intens, komme og gå, oppleves som knivstikk, skjærende eller ligge å murre. Alle kan få halebein smerter en gang i livet. Som kiropraktor er jeg opptatt av å finne årsaken til halebeinsmertene. Utstrålende smertene fra muskelknuter kalles referert smerte, og kan lett forveksles med nervesmerter. Det er derfor veldig viktig at din behandler er istand til å

skille mellom disse tilstandene, slik at du får riktig behandling.