

Bekken smerter kan komme fra disse muskelknutene



Bekken smerter kan ha flere årsaker som [bekkenløsning](#) og [bekkenlåsning](#), prolaps, myoser og muskelknuter. Ulike som de er, de kan ha veldig like symptomer. Smerter kan komme når du sitter, når du reiser deg, når du går og om natta, om morgenen eller når du minst venter det. Det som før var lett å utføre, kan brått bli vanskelig. Bekkenet består av tre ledd. To bakre ledd og ett ved underlivsbeinet (også kjent som skambeinet). Her følger en oversikt over musklene som kan føre til smerter i disse områdene om de har muskelknuter eller triggerpunkter.

Hva er et triggerpunkt?

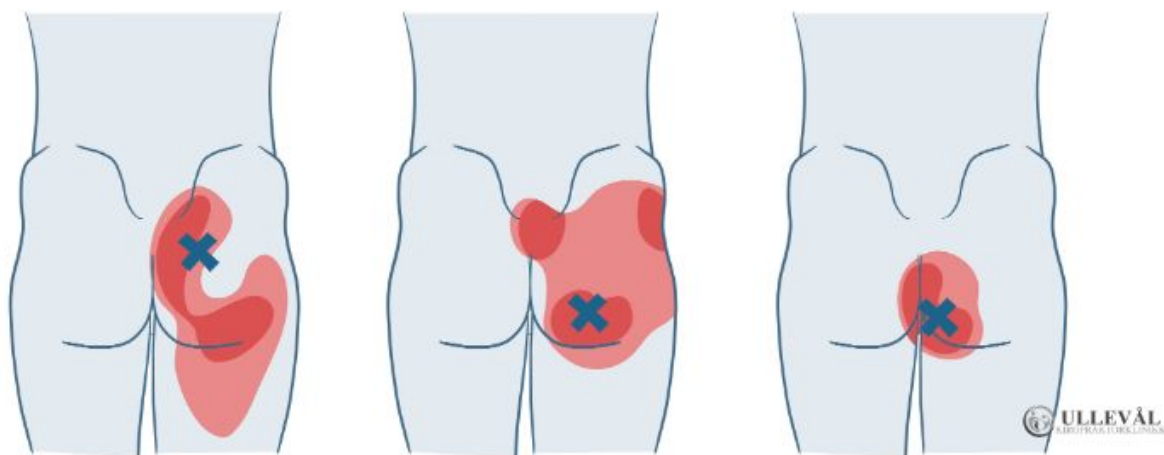
Et triggerpunkt er ikke en krampe i hele muskelen (som man kan få under trening, f.eks. leggekrampe), men en liten lokal krampe i selve muskulaturen

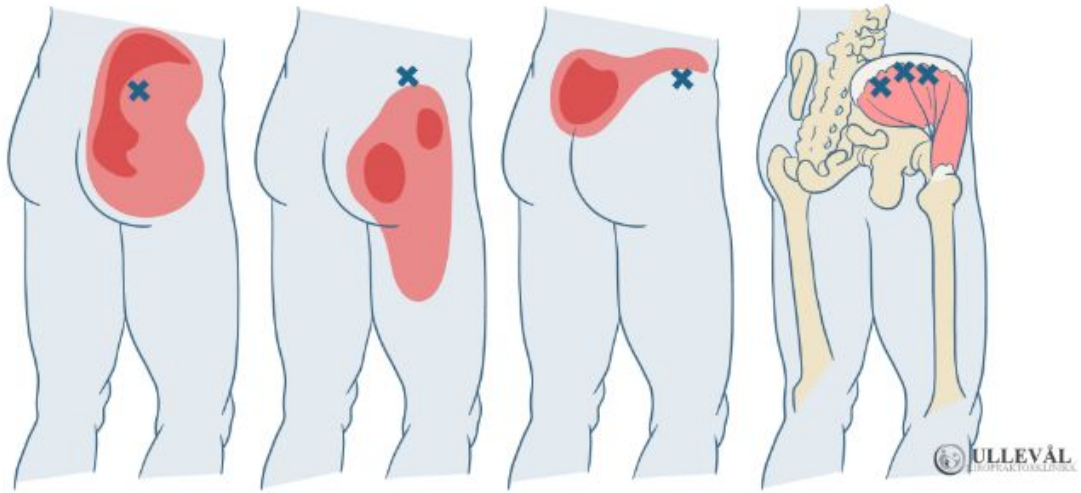


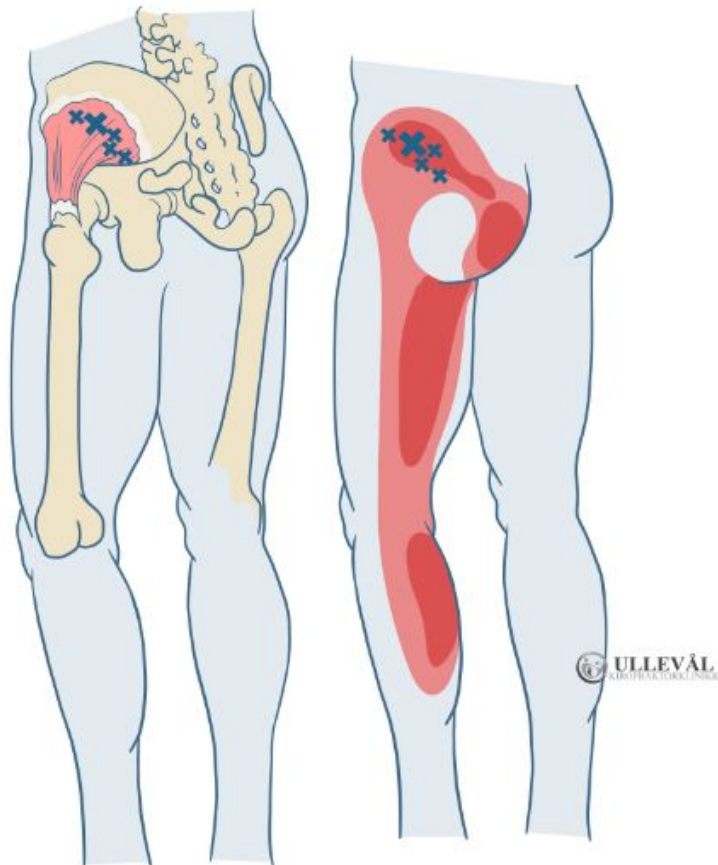
Jogger du på deg en leggekrampe går du ikke rundt uten å merke det. Krampen kjenner du for hvert steg du tar. Et triggerpunkt kan du derimot gå med i ganske lang tid uten at du merker det. Men med litt tid vil det oppstå smerter og ubehag. Smertene vil først komme i selve muskelknuten. Smerten vil altså være lokal. Det finurlige med denne smerten er at den kan stråle ut til et referert område – langt unna der problemet sitter. Kanskje har du kjempvondt i pekefingeren uten å vite at smerten faktisk kommer fra en muskelknute på skulderbladet.

11 muskler som kan gi «falske» bekkensmerter:

Rumpemuskulaturen (glutealmusklene):

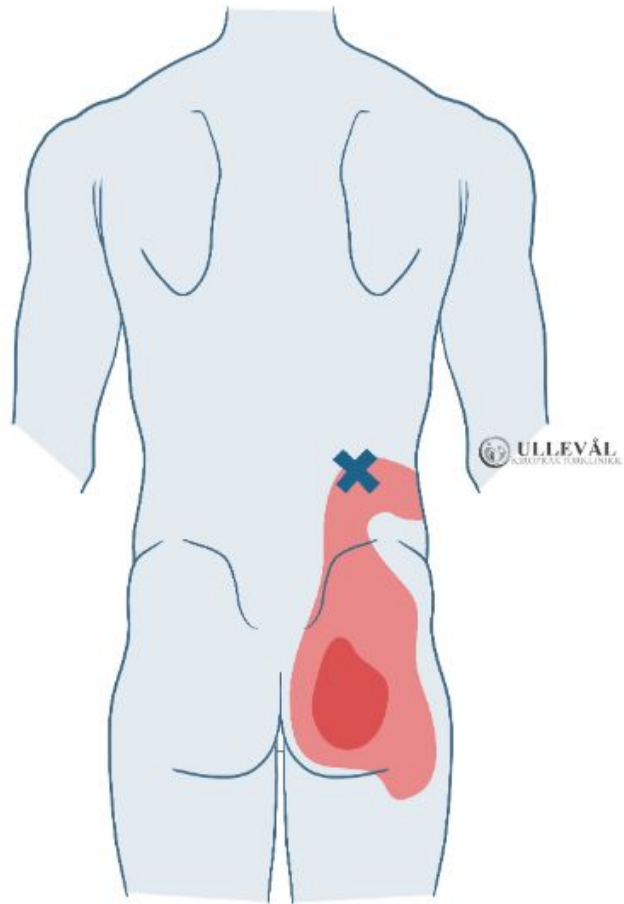


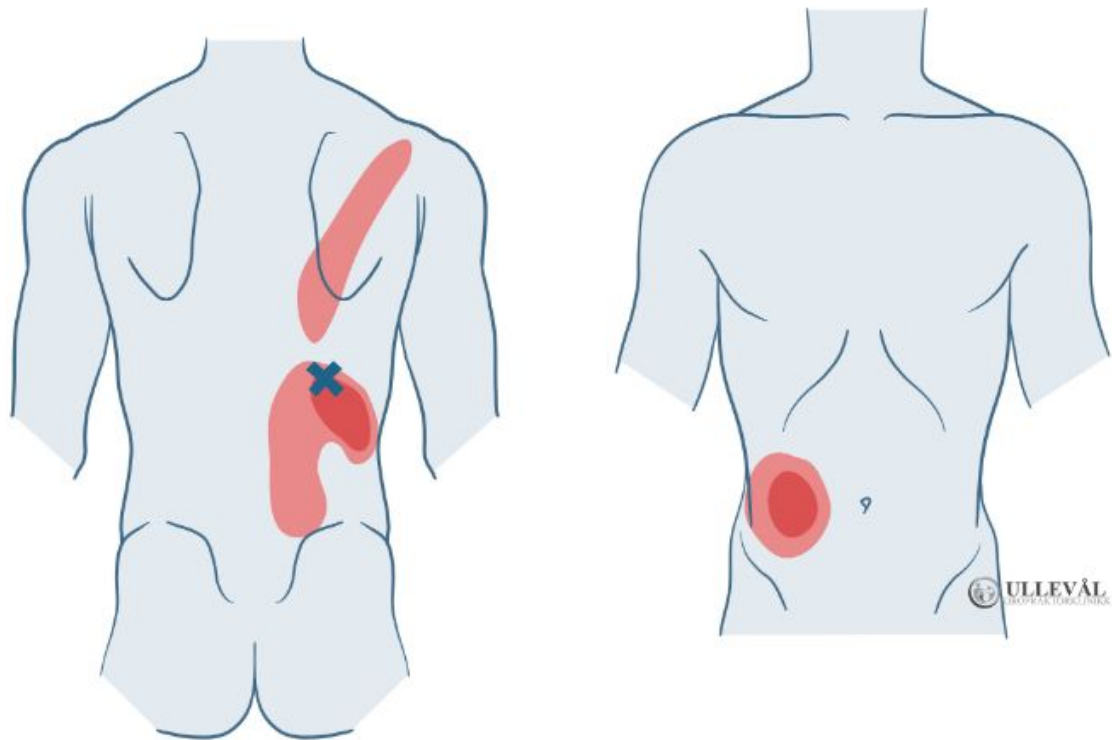




Består av de tre musklene gluteus maximus, gluteus medius og gluteus minimus. Alle springer ut fra øvre del av hoftebeinet og med feste til øvre del av lårbeinets bakside. Oppgaven eller funksjonen er blant annet å føre beinet bakover og ut mot siden. Om du får muskelknuter her kan du oppleve smerter i begge iliosacraleddene og ned i beinet.

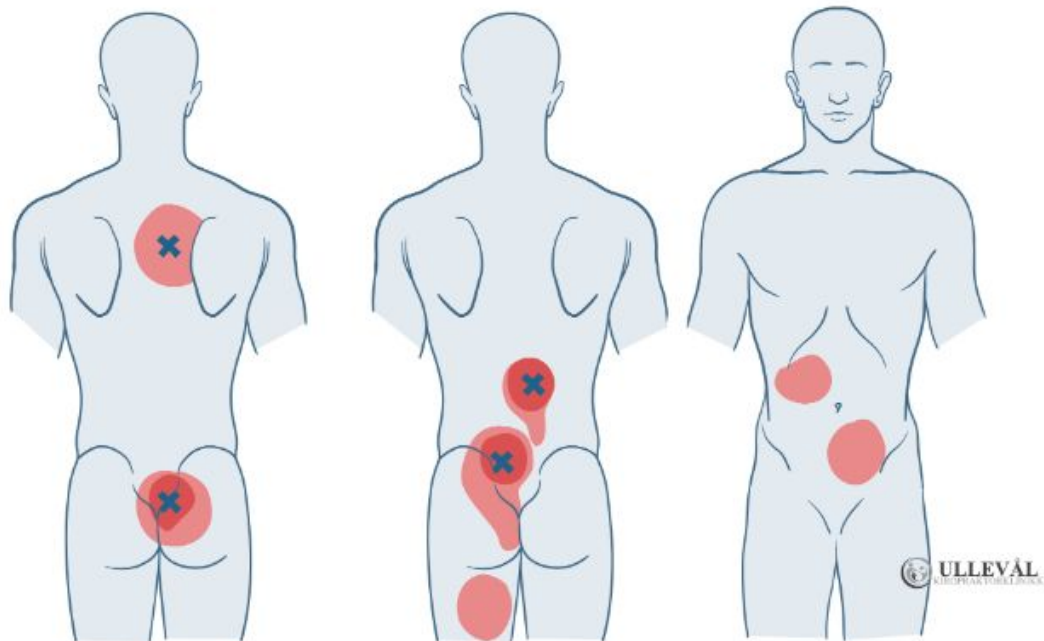
Erecto spinamuskulaturen:





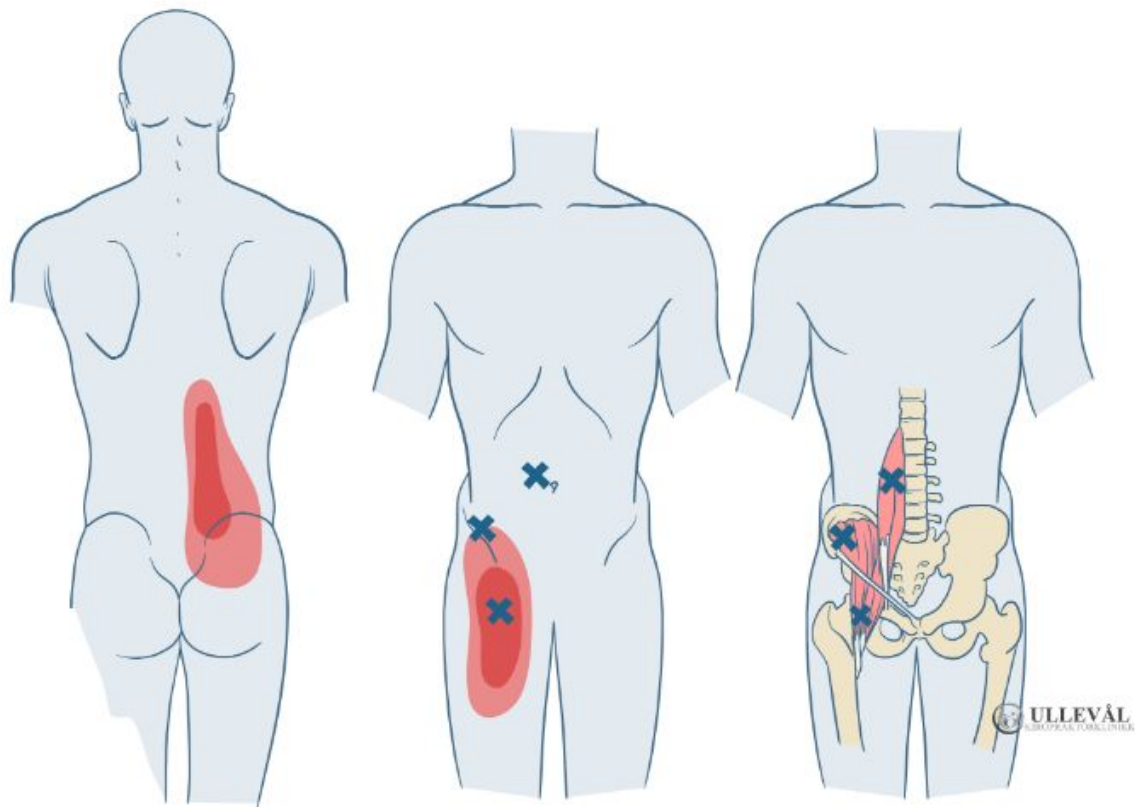
Består av musklene Iliocostalis lumborum, iliocostalis thoracis og longissimus. Dette er ryggmuskler som går fra halebeinet og helt opp til hodeskallen. Musklene sammen og individuelt skal sørge for ekstensjon, lateral fleksjon og rotasjon av ryggraden. På bildene under kan du se hvordan erector spinae kan utløse bekken- og ryggsmarter, ribbensmerter og flankesmerter.

Multifidus musklene



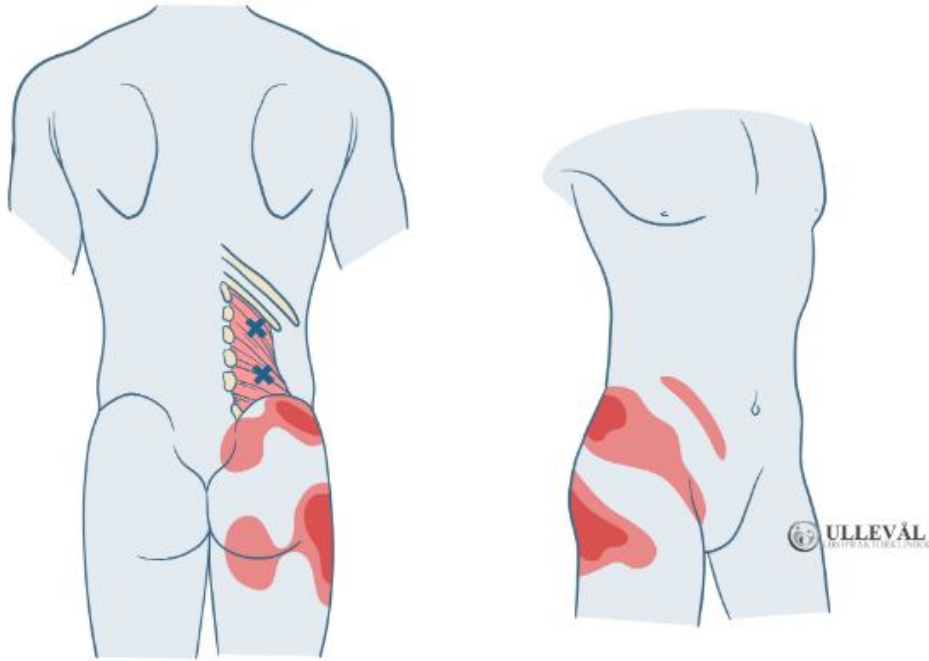
Noen av de minste, men «kraftige» musklene vi har som gir støtte og stabiliserer ryggraden. Triggerpunkter i disse kan føre til smerter ned i bekkenleddene og på baksida av låret.

Iliopsoas.



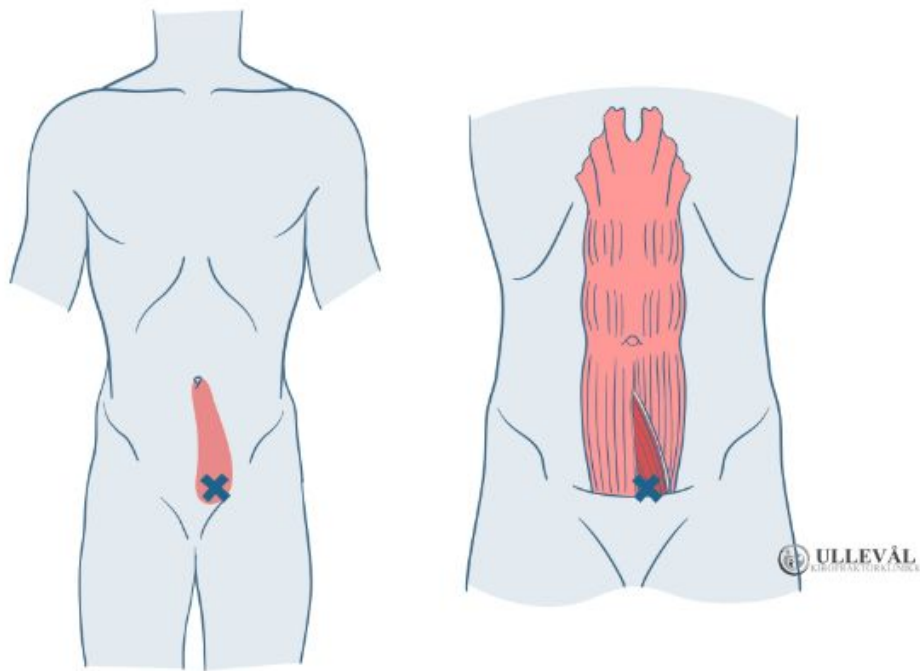
De tre musklene psoas major, psoas minor og iliacus danner sammen iliopsoas, den viktigste hofteladdsbøyerenvår. Om du står oppreist og løfter kneet opp, er det i hovedsak denne muskelen du bruker. Muskelknuter i denne muskelgruppen kan gi refererte smerter til de bakre bekkenleddene og ned innsida av låret.

Quadratus lumborum (QL)



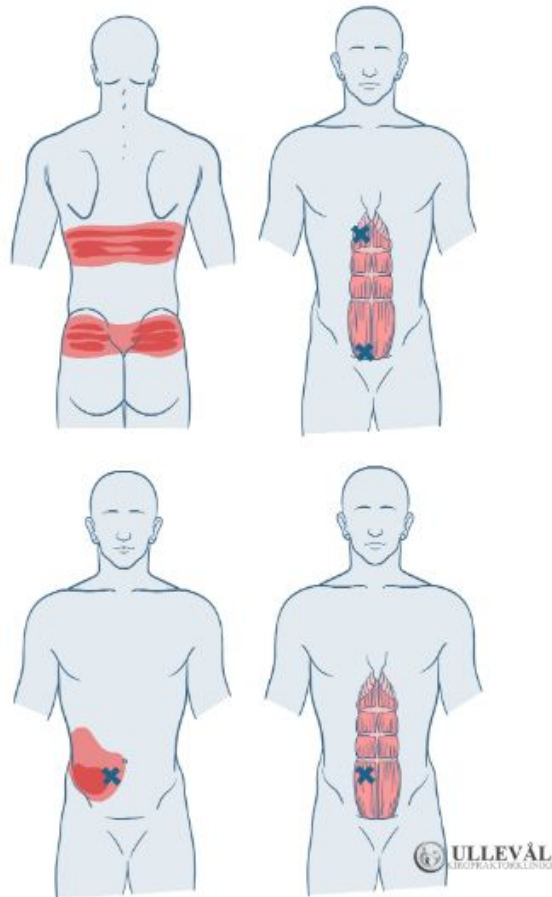
Denne muskelen kan gi smertemønster i nedre del av korsryggen og deretter gjennom bekkenet og til setemuskulaturen.

Pyramidalis



Denne er en liten trekantet muskel, som er plassert på framsiden av magemusklene. Funksjonen er å hjelpe å holde bindevevet mellom rectus abdominus muskelen sammen når den kontrakterer.

Rectus abdominus



Magemusklene har en viktig funksjon i å beskytte korsryggen. Får du muskelknuter her kan det stråle til bekkenleddene på baksiden og på framsiden.

Slik behandles triggerpunkter:



Det er viktig med aktivitet og behandling som kan bidra til bevegelse og myke opp stive ledd. Vedvarende stivhet i leddene vil kunne gi gjentakende muskulære problemer. En Kiropraktor kan utføre og også veilede til øvelser, uttøyning og stretching som kan bidra til oppmyking. Triggerpunktbehandling ved hjelp av for eksempel en liten ball kan bidra til at muskelknuter oppløses og også behandling med nåler (intramuskulær nålebehandling også kjent som tørrnåling) kan være nyttig mot slike muskelknuter. Kroniske myoser og muskelkknuter som ikke blir bedre av behandling og rehabilitering brukes [Trykkbølgebehandling.](#)