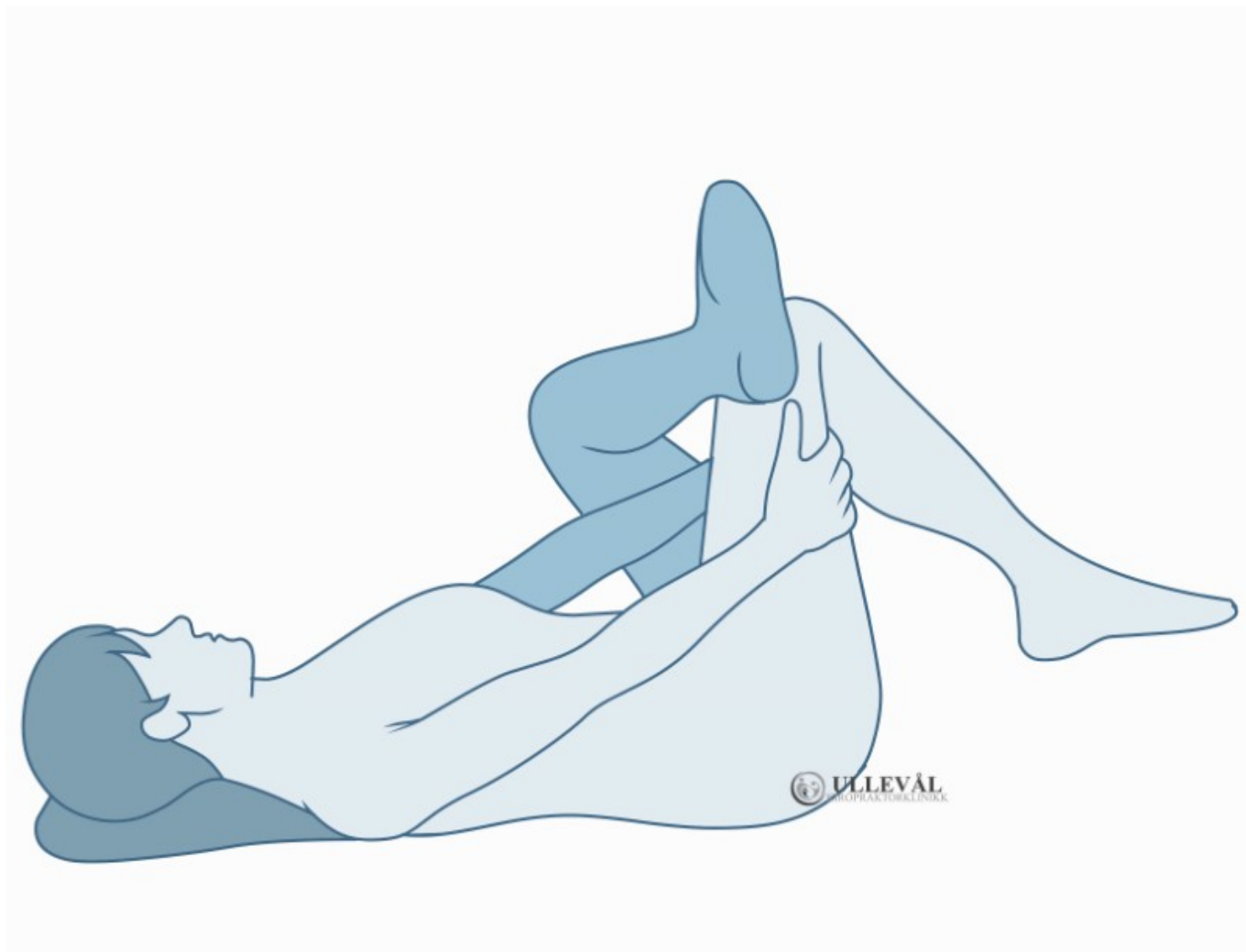


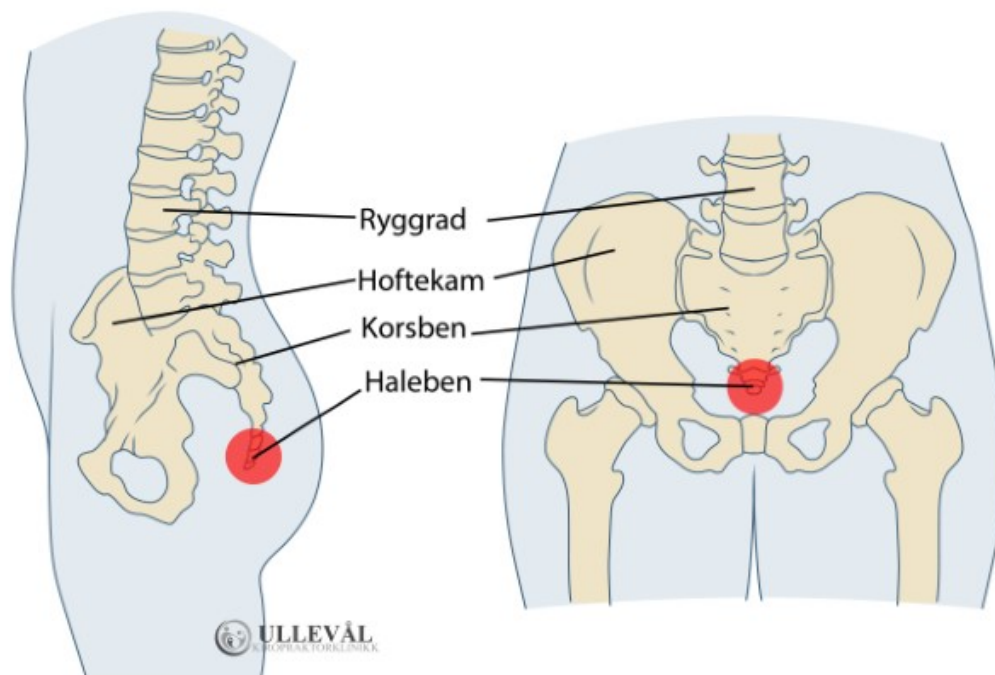
5 øvelser mot halebensmerter



Å ha vondt i halebeinet er ubehagelig og noen ganger kan smertene være så plagsomme at det går utover hverdagen din. Det er flere [årsaker til halebensmerter](#), og flere metoder å behandle smertene dine på. Les mer om hvordan vi behandler halebensmerter [her](#).

Øvelsene som hjelper:

Tøyeøvelser (stretching), bekkenbunnsavspenning, og perineum massasje er metoder som kan hjelpe deg.



En ganske vanlig årsak til halebeinssmerter er nemlig kramper og spasmer i bekkenbunnen. [\(2\)](#). 124 pasienter med halebeinssmerter deltok i en studie, hvor de fulgte et treningsprogram for bekkenbunn og strekkeøvelser [\(3\)](#). 60 prosent opplevde en bedring etter fire uker [\(2\)\(3\)](#).

Bekkenet inneholder mange ulike strukturer som utgjør en del av bevegelsesapparatet som muskler, skjelett, ledd, leddbånd/ligamenter og bindevev. Bekkenet inneholder også ytre og indre kjønnsorganer, blære og tarm. Alle strukturer i bekkenet styres av nerver med utspring fra ryggmargen. Bilde under viser musklene i bekkenbunnen sett ovenifra. Bekkenbunnmusklene støtter organene i underlivet og er viljestyrte muskler som blir gulvet i kroppen. Den omslutter skjede, urinrør og endetarm, og gir støtte og stabilisering av underlivsorganene. Bekkenbunnen bidrar til kontroll over urin og avføring.

Her er eksempel på bekkenbunnsavlastning:

Avslapning:

- a) Legg deg på ryggen med en stor pute under knærne eller ligg på siden med puta mellom knærne.
- b) Ha en varmeflaske eller en varm pute eller teppe liggende over nedre mage/skamben i 20–30 minutter.

Pusting med diafragma

Diaphragma også kjent som mellomgulvet: Rolig pusting med mellomgulvet er viktig for bekkenbunnens velvære.

- a) Legg hendene på magen for å kjenne etter at magen stiger når du puster inn.
- b) Konsentrer deg om pusten som beveger seg, kjenn etter hva som skjer. Begynner tankene å vandre så gå tilbake til pusten. La pusten være din eneste tanke.
- c) Dra pusten sakte inn og dypt ned i kroppen så du kjenner magen heve seg og ribbeina utvide seg på sidene.
- d) Hold pusten i 4–5 sekunder. Pass på at skuldrene er avslappet og brystkassa myk. Når du holder pusten, må du være bevisst på å slappe av fra magen og nedover samt slappe av i bekkenbensmusklene fra front til bakåpning.

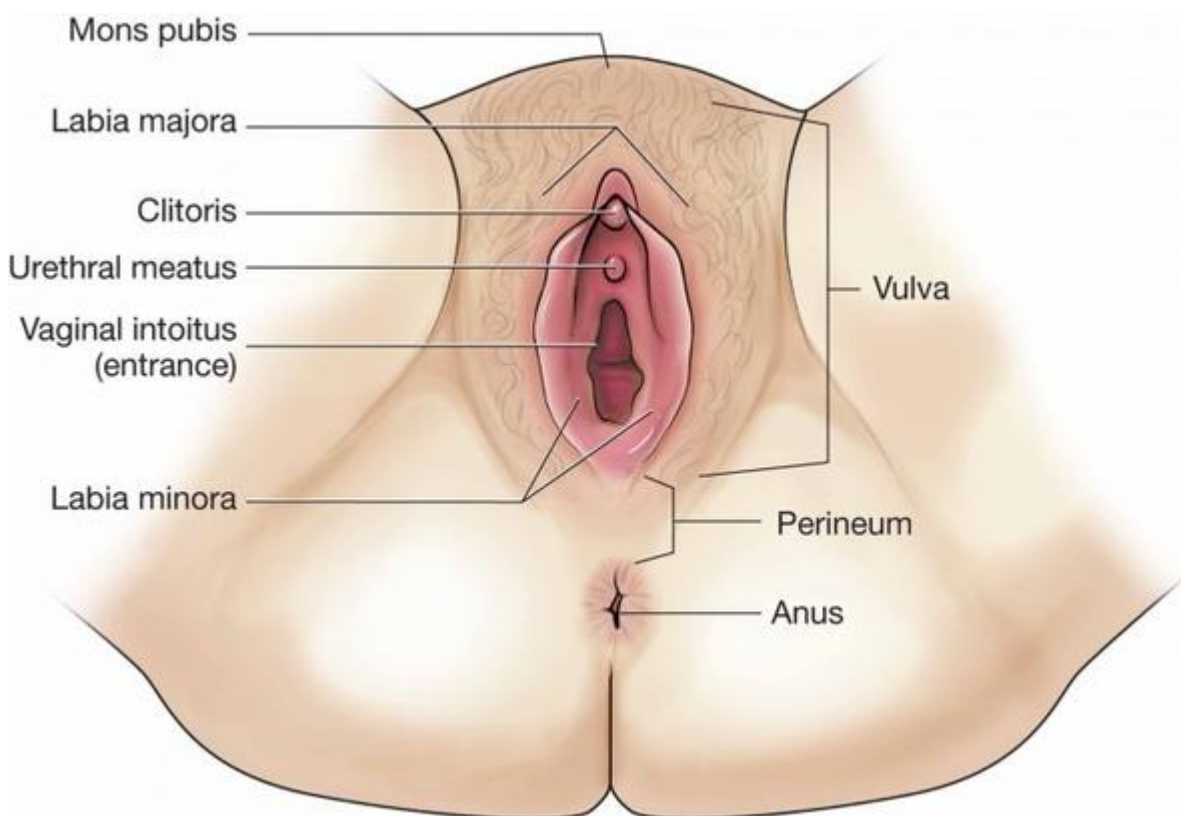
For å hjelpe deg å forstå hvordan du slapper av i bekkenbensmusklene – tenk at du åpner skjededemuskulaturen. Du strammer ikke, men slapper av. Se for eksempel for deg en blomst som åpner seg helt til du kjenner at bekkenet ditt er mykt og avslappet. Ved innpust slapper bekkenbensmuskulaturen helt av. Du trykker ikke, men prøver «å slipp» musklene i

stedet. Det er avspenningen som er viktig i denne øvelsen.

e) Deretter puster du ut med åpen munn. Du skal ikke trykke her heller, men la utpusten gå av seg selv – helt naturlig og passivt.

Når du behersker denne øvelsen liggende, kan du også prøve å gjøre den både når du sitter og står. Til å begynne med krever denne øvelsen mye konsentrasjon. Men du får igjen for det. Her er en liten video av pusteteknikken:

Perineum massasje



[Perineum massasje](#) handler om å massere bekkenbunnen. Dette er en effektiv metode som bidrar til å løsne opp arrvev hvis du for eksempel er operert tidligere eller blitt sydd etter en fødsel, eller hatt et fall på halebenet med vedvarende smerter. Du kan gjøre massasjen selv. Slik gjør du:

a) Vask hendene og klipp neglene.

b) Sitt på huk i dusjen eller et annet privat sted med knærne bøyd. Du kan gjerne lene deg på noen puter om du trenger ryggstøtte. Bruk naturlig olje som for eksempel økologisk olivenolje.

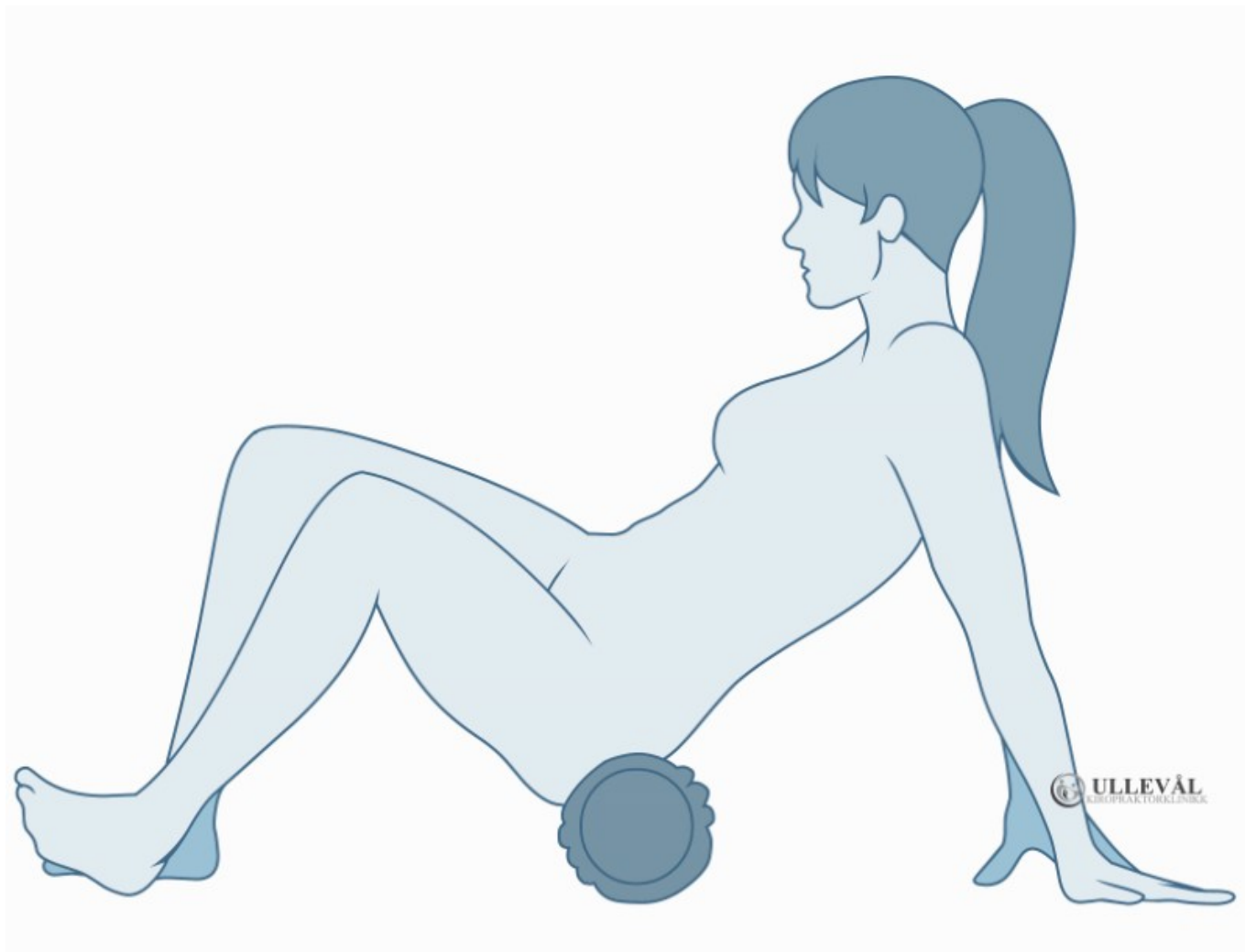
- Legg et trykk på perigeum (mellom vagina og anus) i 5 minutter. Her kan du bytte på med å bare presse, og å gjøre små sirkel bevegelser med fingeren.
- Plasser begge tomler ca. 3 cm inn i vagina. Press fra forsiktig tomlene mot anus og mot sidene av vagina og hold i omtrent 1–2 minutter til du skjenner en lett strekk.
- Masser forsiktig den nedre halvdel av vagina ved å la tomlene utføre en «U» bevegelse. Gjør dette i 2–3 minutter. Finner du ømme punkter i musklene på innsida, kan du trykke og holde på punktet til du kjenner at det blir mindre ømt.
- Repeter massasjen i ca. 10 minutter.

Du vil legge merke til at området blir mer tøyelig når du blir vant til å øve på teknikken. Det er ingen kjente risikoer for massering av perigeum

Foamroller på setemuskulaturen:

a) Sett deg på rolleren med vekt på den ene siden. Du kan også legge høyre ankel oppå ve kne for å få mer vekt ned på foam rolleren.

b) Rull forsiktig fram og tilbake og jobb ekstra med punkter som du kjenner er ømme. Gjør dette 30 sekunder på begge sider.



Denne lille videoen viser teknikken:

<https://www.youtube.com/watch?v=NkhE6JheeuY> & [t=122s](#) & [ab_channel=Dr. JordanFairley](#)

Strekke ut Psoas:

- a) Stå med beina dine atskilt (en skulderbredde) fra hverandre.
- b) Hold ryggen rett, ta et skritt framover med høyre fot. Senk det venstre kneet mot gulet og bakover til hele venstre bein er strukket ut.
- c) Len overkroppen forover og hold posisjonen i 30 sekunder på begge sider. Du kan også bruke en stol med samme høyde som kneet ditt og legge det ene beinet oppå, mens du lener deg

forover



Strekke ut Piriformis:

a) Legg deg på ryggen med knærne bøyd. Plasser høyre ankel på høyre kne. Trekk høyre lår mot brystet for å føle en strekk på utsida av høyre hofte.

b) Hold i 30 sekunder, og gjenta på den andre siden.

