

Smerter i korsrygg etter fødsel



Etter fødselen vil kroppen gradvis forandre seg tilbake til normal tilstand. Men det er ikke alltid problemfritt. Mange kan få tilbakevendende smerter i rygg.

Omtrent halvparten av gravide kvinner opplever en form for ryggsmerte etter å ha født. ([1](#),[2](#)). Jeg har hatt pasienter som forteller at det oppleves som om kroppen ikke fungerer like lett som tidligere. På grunn av smerter kan enkelte oppleve at det er vanskelig å rette ut ryggen når de reiser seg fra sittende stilling. Å holde ryggen strak og rett gjør rett og slett vondt.

Andre sliter plutselig med "[bekkenløsning](#)", selv om de ikke var plaget under svangerskapet.

Som nybakt mor står man ofte bøyd over stellebordet og man løfter barnet gjentatte ganger. Noen sliter med ammestilling. Statiske, stillestående oppgaver kan bidra til rygg- og bekkenmerter etter fødsel. Noen gode råd er å huske riktig løfteteknikk og å unngå brå bevegelser. Amming, bæring, usikkerhet, stress og lite nattesøvn kan slite ut de sterkeste foreldre.



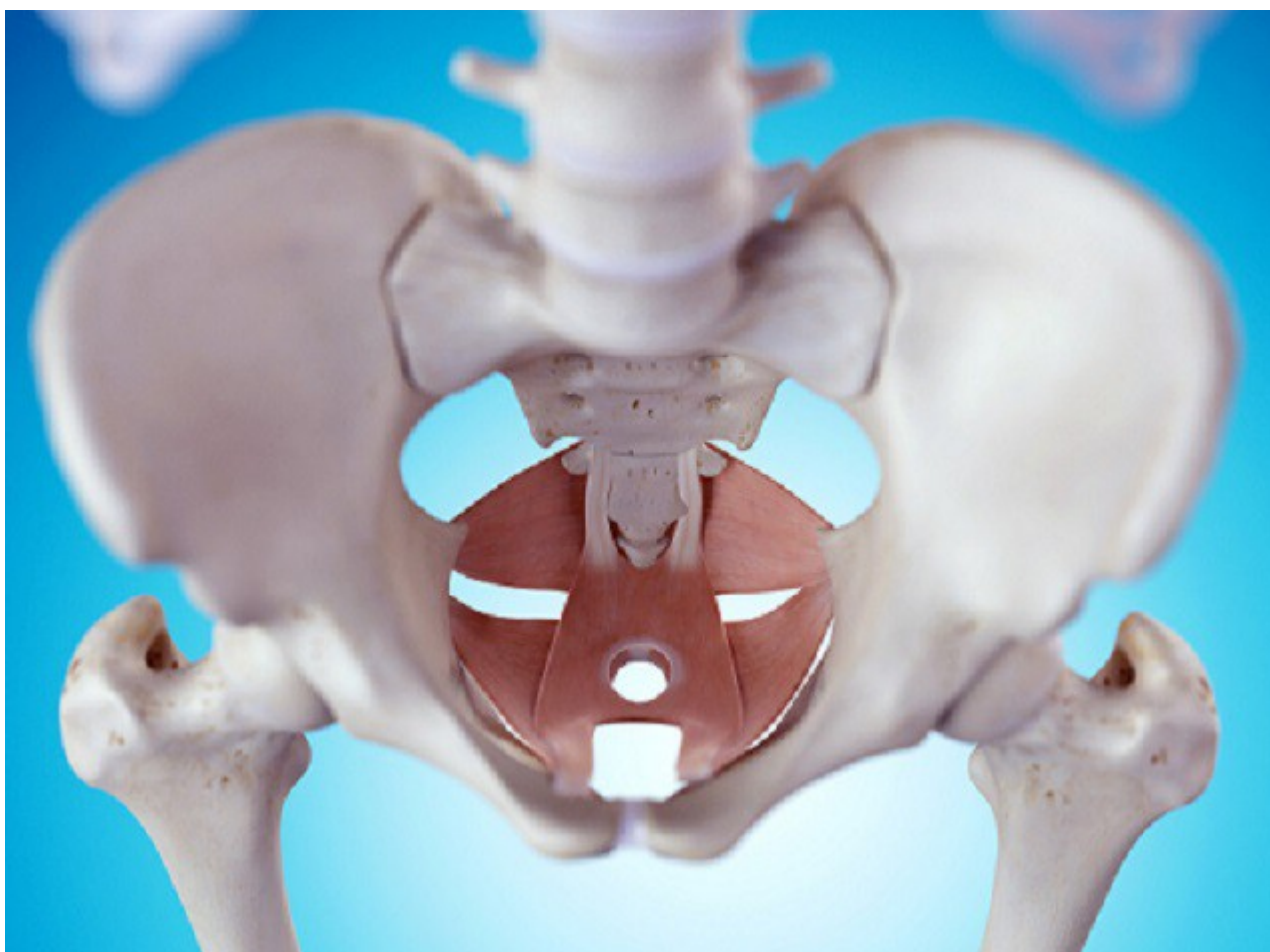
Når kroppen er på vei tilbake til tilstanden den var i før fødsel, kan det være greit at en kiropraktor eller andre helsepersonell hjelper deg i gang. Å forebygge er alltid bedre enn å reparere. Hvis du har ryggsmertener som ikke slipper taket etter fødsel bør du oppsøke kvalifisert hjelp. Målet må være å bli kvitt smertene raskest mulig. Med bekken og rygg som fungerer godt, kommer du raskest mulig i form.

Tren bekkenbunnsmuskulatur!

Etter en fødsel er det viktig å være bevisst på [bekkenbunnsmuskulaturen](#). Denne må trenes opp! Bekkenbunnen er

en skålformet muskelgruppe som befinner seg på innsiden av bekkenet. Den er en viktig del av kjernemuskulaturen og danner selve «gulvet» av kroppens kjerne. Muskelgruppen er viljestyrt, noe som betyr at du selv kan styrke den.

Bekkenbunnen omslutter urinrør, skjede og endetarm og holder disse lukket. Trener du bekkenbunnen regelmessig vil det effektivt kunne forebygge og behandle problemer med ufrivillig lekkasje av urin eller luft. Har du svak bekkenbunn kan nettopp det skje.



Under en fødsel skal babyen passere gjennom fødselskanalen, som går tvers gjennom bekkenbunnen. Bekkenbunnen blir kraftig tøydd, og det er derfor vanlig å få svak bekkenbunnsmuskulatur. Svangerskapet i seg selv er en stor påkjenning for bekkenbunnen og kan svekke muskulaturen – dette gjelder også kvinner som har født via keisersnitt

Ammepute er lurt!

Når du skal amme er det viktig å finne en stilling som er bra for både deg og barnet. Ha godt med puter rundt slik at du kan bygge opp og avlaste. Flere opplever å få vondt mellom skulderbladene, og muskler og ledd kan fort bli stive og vonde hvis de ikke avlastes. Om du får smerter eller er usikker om du har riktig stilling, oppsøk helsepersonell for å få råd.



Brystene vokser gjerne under et svangerskap, og bh-en kan bli for liten. Med større bryster vil en spile-bh kunne gnage og gi ubehag. Mange velger amme-bh-er uten spiler. Ømhet og ubehag i brystene kan bidra til at det er vanskelig å finne en god ammestilling. Noen får også brystbetennelse, spesielt om vinteren. Et ammeinnlegg i ull kan være en god løsning.

Riktig løfteteknikk

[Bæresjal/sele er en god måte å bære på.](#)



Det gir god kontakt mellom forelder og baby. Å bære i sjal eller bæresele er avlastende for den som bærer – såframt selen er ergonomisk riktig for både baby og bærer. Det gir dessuten en frihet, plutselig har du to ledige armer, noe det å ha en baby i hus vanligvis umuliggjør! Hvis du får vondt i ryggen underveis eller etter bruk av bæresjal/sele, så er det godt mulig at du ikke bærer på riktig måte.

Kontakt oss om råd og veiledning om du er usikker på om du bærer, knyter (sjal) riktig.

Trening, styrke og bevegelse

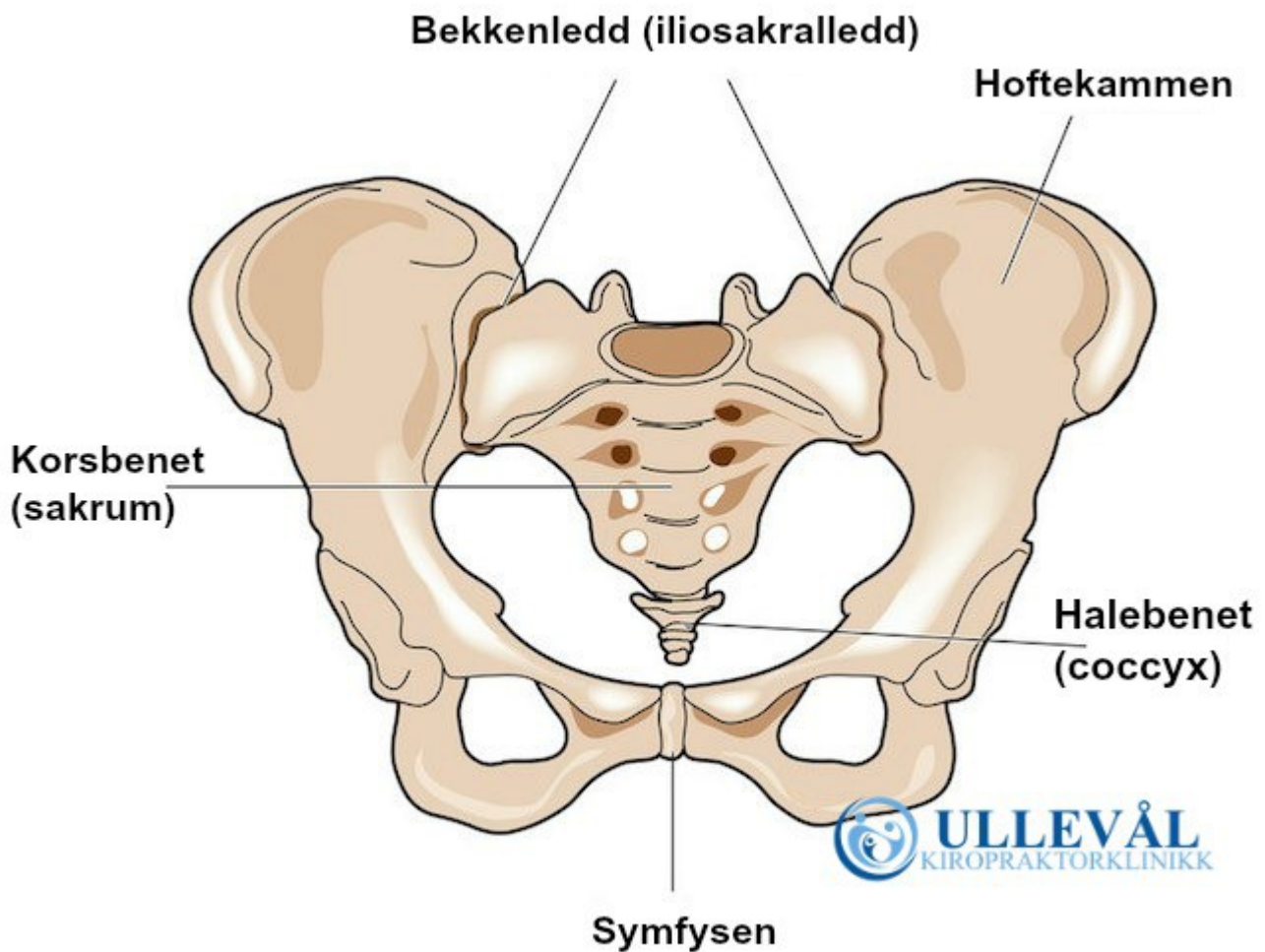


Sliter du med smerter i bekken og rygg bør du sørge for fysisk aktivitet. Vi kan hjelpe deg med å lage et treningsopplegg tilpasset dine behov. Både trening av bekkenbunn og bekken samt stabiliserings – og rehabiliteringsøvelser for korsrygg, er viktig for å hjelpe kroppen tilbake til normalen. Slik trening forebygge også smerter som kan komme seinere.

De første ukene etter fødsel gjelder det å ta det med ro. Du kan likevel sørge for lett aktivitet og «små» bevegelser ved for eksempel å gå tur hver dag. Da forhindrer du at ryggen stivner. Lette yogaøvelser er også et alternativ for å hindre vondt i korsryggen etter fødsel.

Kroppen trenger noen uker på å komme seg igjen, men det er viktig med riktig oppfølging for å hindre kroniske smerter seinere.

Hva er bekkenet



Bekkenet består av tre ledd; de to bakre bekkenleddene (iliosakralledd) og symfyseleddet på framsiden. Disse blir holdt sammen av sterke leddbånd. Bekkenringen fungerer som en enhet og ett ledd kan ikke bevege seg uavhengig av de andre. Det betyr at bevegelse i ett av leddene, fører til en motbevegelse i de andre leddene.

Bekkensmerter oppstår som regel i ett eller begge av de to bekkenleddene (iliosakralleddene) på baksiden av bekkenet, eller i symfyisen på framsiden av bekkenet.

Ofte kan denne smerten kjennes i nedre del av ryggsøylen, i halebeinet, lyskene og den kan stråle nedover lårene.

Delte magemuskler

Etter en fødsel er det ikke uvanlig at man får delte magemuskler. Tilstanden er ufarlig, og for de fleste vil musklene trekke sammen igjen av seg selv i barselperioden, i løpet av 6–8 uker etter fødselen. For noen skjer ikke dette, og da kan delte magemuskler være årsak til at man gjentatte ganger får vondt i rygg og bekken, og mange vil kunne ha svak bekkenbunn. Har man delte magemuskler er gjerne ikke muskelfunksjonen like sterk og god som tidligere. Som en følge av dette vil kjernemuskulaturen og kroppens stabilitet kunne være svekket, og man får mer svai i korsryggen. Med belastningen som følger, kan smerter oppstå.

Se forslag her til [øvelser for å styrke dyp magemuskulatur](#)

Halebeinssmerter etter fødsel

For en pasient er det ikke alltid så enkelt å kunne si eksakt hvor i ryggen hun har. Etter en fødsel kan muskelsmerter og spenninger gi strålinger ned i beina. Smerter som har utgangspunkt i korsryggen eller bekkenet, kan dessuten gi [smerter i halebeinet](#).

Sener, muskler og leddbånd møtes i halebeinet, noe som bidrar til at dette området fort kan kjennes ømt eller vondt. Prolaps i korsryggen kan også være årsakene til halebeinssmerter. Å finne ut hvor smertene har opprinnelse, er viktig for å kunne gi rett behandling.

Flere pasienter som har kommet til meg med vondt i ryggen, har i realiteten et bekkenproblem. Tenk på bekkene som fundamentet eller grunnmuren i ryggen. Skjer det noe her, så vil smerten spre seg oppover og utover i kroppen.

Noen symptomer som kan ha opprinnelse i bekkenet:

- rygg smerter
- bekken smerter: [Bekkenlåsning og bekkenløsning](#)
- gang smerter
- bekkenlåsning
- lyske-, hofte-, ben- og ankelsmerter
- menstruasjonssmerter
- isjias
- lumbago

Hva kan du gjøre

De første ukene etter fødsel bør man være tålmodig. Gi kroppen tid til å finne seg selv igjen! Husk at mage-, rygg- og hoftemusklene og ikke minst musklene i bekkenbunnen har vært utsatt for store påkjenninger og forandringer. Disse trenger tid etter fødselen.

Noen uker seinere vil man gå inn i en fase hvor musklene trenger trening. Kiropraktoren kan gi deg veiledning om hvordan du skal gå fram, og hva du kan bidra med selv. Vedvarende bekken smerter etter fødsel bør utredes av kiropraktor. Ofte finner man feilfunksjoner i ledd og muskler som kan behandles på en enkel og skånsom måte.



Kiropraktoren vil undersøke bevegeligheten i bekkenleddene og hvis den er nedsatt kalles det bekkenlåsning. Hvis bevegelsen er forøket kalles det en bekkenløsning. Bekkenløsning er en normal fysiologisk prosess under siste del av en graviditet. Det er nødvendig for at bekkenforbindelsene skal kunne gi etter for å gi barnet nok plass under selve fødselen og noen kan slite med smerter i tiden etter fødsel. Men ikke alle har en smertefull bekkenløsning. Veldig ofte ser vi det motsatte når vi undersøker at det er en bekkenlåsning med nedsatt bevegelse i ett eller begge bekkenleddene som er årsaken til smertene. Låsning i bekkenet kan komme av annerledes vektbæring i bekkenet under en graviditet, nedsatt funksjon etter graviditet, overbelastning, dårlig søvn, feil liggstilling, feil bærestilling, lite aktivitet i hverdagen, tidligere skade og lignende. Faktorene kan være mange.

Kiropraktoren vil med spesifikk leddbehandling, som kalles manipulasjon/mobilisering, få tilbake normal bevegelse i bekkenet. Dette er en trygg og effektiv behandlingsform.

Videre ser jeg ofte ømme og overbelastede muskler i rygg og hofte som vi kan behandle med forskjellige bløtdelsteknikker som triggerpunktbehandlinger, tøyninger og øvelser. Når normal funksjon er gjenopprettet, vil muskulaturen i bekkenområdet ha fått tilbake sin opprinnelige elastisitet som er nødvendig for normal bevegelse av bekkenet.