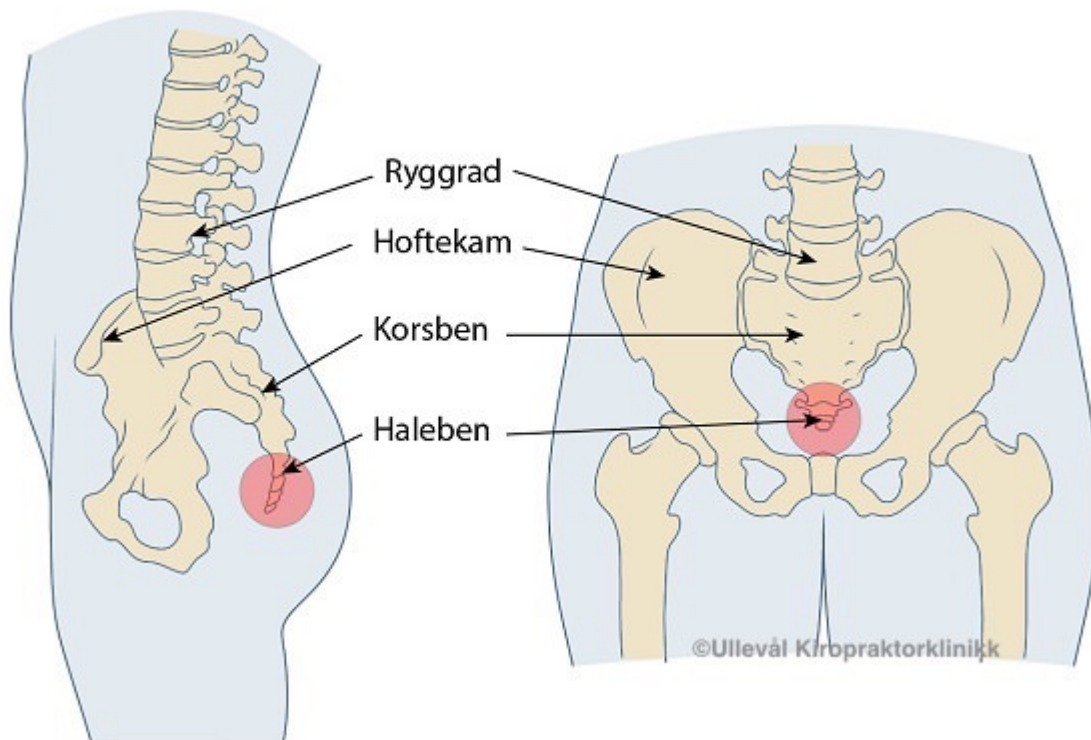


# Vondt i halebenet på grunn av hjemmekontor?



Ubehagelig. Irriterende. Vondt. Skikkelig vondt. Halebeinssmerter kan hemme deg massivt i hverdagen. Mange får det når de faller på rumpa på glattisen – og ev. medfølgende brist eller brudd. Andre får det i løpet av svangerskap eller etter fødsel. Noen kan ha hyperfleksible ledd og andre igjen finner vi ikke noen kjent årsak til at plagen har oppstått. Plagene kan altså skyldes flere ting.

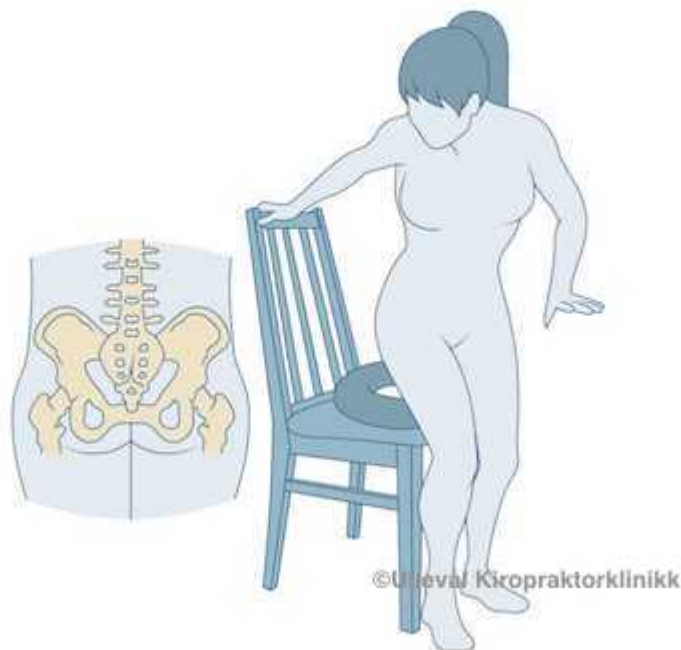
**I det siste har det dessuten dukket opp nok en sannsynlig årsak:**



Nå som corona har tvunget folk til å ha hjemmekontor har jeg hatt pasienter som har vondt i halebeinet. På jobbkontoret er det ergonomiske utstyret i orden (ergonomi = tiltak/utstyr som forebygger feilbelastninger eller unødvendig slitasje på arbeidstakere). Der har de en god kontorstol, heve/senke-pult og liknende. På hjemmekontoret har ikke alle like godt utstyr. Noen bor dessuten trangt og har ikke plass. Dermed tyr folk til sengekanten, kjøkkenbenken, en vanlig trestol eller tilsvarende. Og det er ikke så enkelt å finne en behagelig og ergonomisk riktig sittestilling.

Hjemmekontor-slitasje kan ramme flere muskel- og skjelettområder. Halebeinet er ett av dem.

**Hvordan bli kvitt smertene?**



Det er ikke alltid at rotårsaken til smertene er å finne i halebeinet. De kan være det helsepersonell kaller «referert fra» et annet område – det vil si en utstråling av smerter fra f.eks. prolaps eller triggerpunkter fra andre området [\(1\)](#). [Les mer om hvilke triggerpunkter/muskelknuter som kan føre til halebensmerter her.](#) Dette er det svært viktig å avdekke før behandling settes i gang.

Det er flere måter å behandle halebeinssmerter på. Sitteputer kan gi god lindring og trening/øvelser kan gi både lindring og bidra til bedring. For 90 % av pasienter med halebeinssmerter er såkalt konservativ behandling vellykket. [\(6\)](#)

## **Kortisoninjeksjon:**

Behandling med kortisonsprøyte er sjeldent førstevalg ved behandling, men har god prognose ved bruk der konservativ behandling ikke har lyktes. For halebeinsplager blir injeksjonene satt i bekkenledd, og vil kunne gi smertelindring i området rundt halebeinet, endetarmsåpningen, underlivet, lysken og på innsida av lårene. Slike sprøyter kan forsøkes og

man har kroniske/langvarige plager. [\(2\)](#)

## Operasjon:

Kirurgisk inngrep vil man i det lengste unngå. En operasjon innebærer fjerning av hele eller deler av halebeinet. Og det er først etter langvarig (minst seks måneder) med mislykket konservativ behandling at det vil være aktuelt å vurdere en operasjon. De fleste, opp mot 90 % av pasientene, har en vellykket operasjon, men det vil kunne gå ganske lang tid før du er helt fri for symptomer. [\(3\)](#), [\(4\)](#) [\(5\)](#)

Selvom operasjon på halebenet har god prognose, er det alltid en viss risiko med operasjon. Min regel er at **ALLTID** - prøv konservativ behadnling først. Det er mange studier om dette, og av erfaring blir 80 prosent helt bra i halebenet etter endt behandling. [\(6\)](#)



**Her kan du lese mer** om forskjellige [årsaker til halebeinssmerter](#) og [behandling av dem](#).