

# Vondt i halebenet?

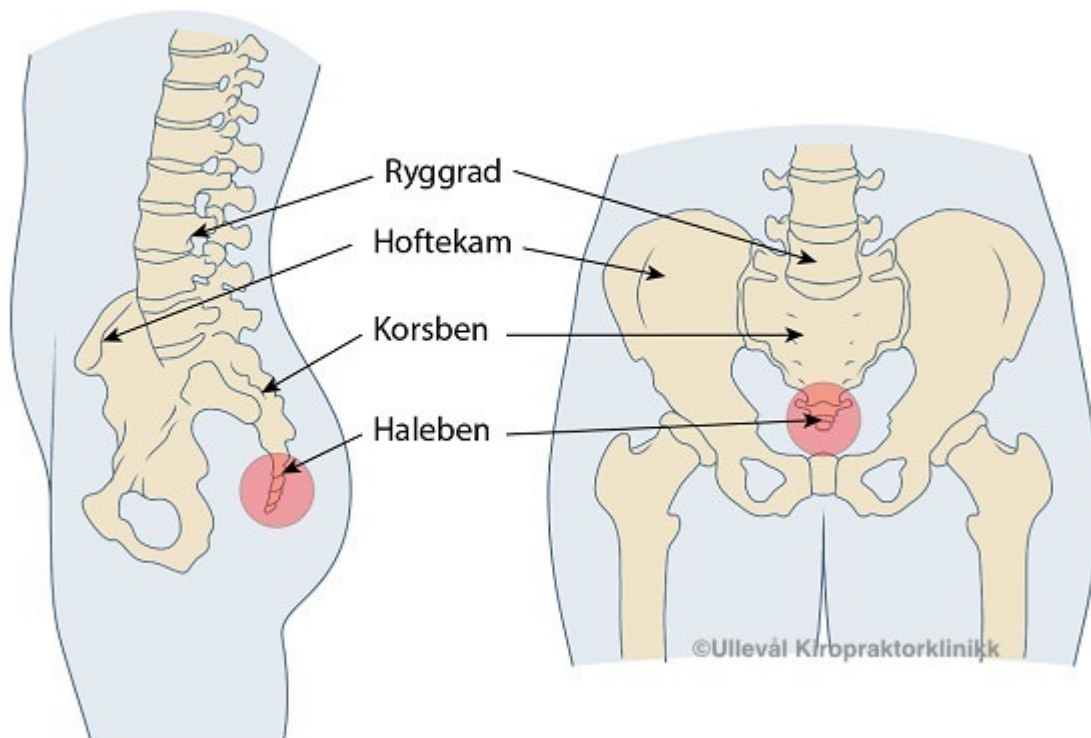


Sen høst og vinter betyr gjerne glatte veier. Det er fort gjort å skli på isen og lande på rumpa. Plutselig kjenner du stort ubehag og smerter.

Smerter i halebeinet kan være svært plagsomme. En ny studie (publisert i «Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma» nå i år) ser på både årsaker og ulike behandlingsformer.

## **Aller først – hvilken funksjon har halebeinet?**

Vi mennesker er i stadig utvikling også når det gjelder fysikken vår. Navnet på denne kroppsdelen, altså halebein, hinner til at mennesker en gang for lenge siden har hatt haler. Et foster i mors liv de første ukene etter unnfangelsen, har som andre virveldyr en hale. Mens halen fortsetter å utvikle seg hos andre virveldyr, gjør den ikke det hos menneskene. Men beinet etter «utveksten» blir igjen.



Og dette beinet kan altså bli en plage for noen fra tid til annen.

## Kvinner mer utsatt

1. Kvinner rammes oftere enn menn, faktisk er forekomsten hos kvinner fem ganger høyere enn hos menn. Også overvektige er mer utsatt. Halebeinet hos kvinner stikker gjerne litt lenger fram og kvinner som har bekkenløsning og har født vaginalt, har større risiko for å utvikle slike smerter på grunn av grunnet de tøyelige leddbåndene i bekkenleddene og halebeinet.
2. Overvektige kan få en rotasjon i bekkenet når de sitter – noe som kan medføre trykk på halebeinet.
3. Forskere har jobbet med en hypotese om at halebeinssmerter kommer av hypermobilitet [\(5,6,7\)](#)
4. Vekt og tidligere skade på halebeinet kan spille inn på

vinklingen – og dette kan igjen ha effekt på risikoen for halebeinstraumer.



## Intern og ekstern risiko

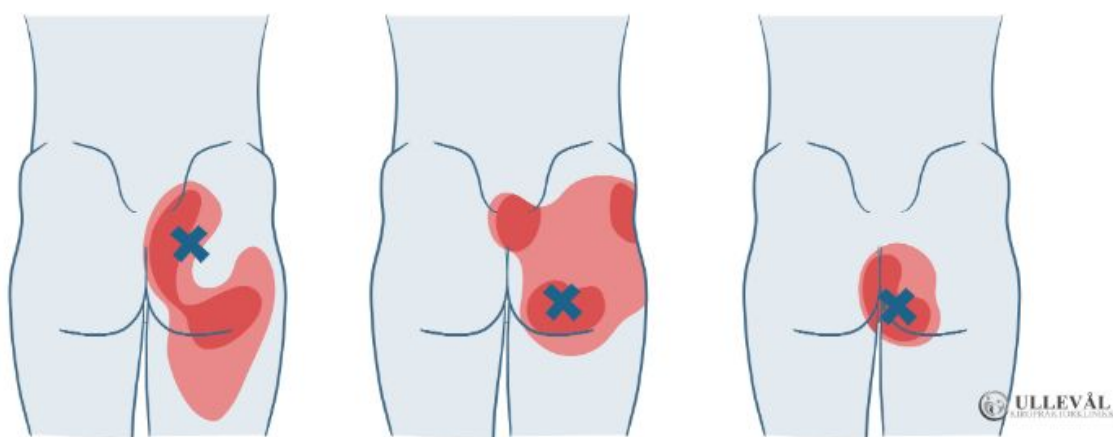
Årsakene til halebeinssmerter er som oftest skader eller traume i halebeinet – enten indre eller ytre skade [\(2\)](#) Halebeinet er ment å gi støtte mens du sitter. Den anatomiske plasseringen av beinet gjør den utsatt for ekstern smerte. Et eksempel: Faller du bakover og lander på rumpa kan det utløse ulike skader/traumer. Bekkenbunnsmusklene kan bli forstuet, du kan få en sprekk i halebeinet eller et mer alvorlig brudd. [\(3\)](#) Du trenger heller ikke å falle for at skader kan oppstå. Sitter du veldig lenge på en hard overflate, kan det oppstå smerter.

Innvending skade som kan gi smerter i halebeinet, vil kunne oppstå under en vanskelig fødsel. [Les mer om smerter i halebenet etter fødsel her.](#)

## Muskelknuter og spenninger

At halebeinet er et slags knutepunkt for sener, muskler og leddbånd, gjør altså området utsatt. Det gjelder også i forhold til muskelspenninger og muskelsmerter, noe som igjen kan føre til stråling ned i beina [\(4\)](#). Det være vanskelig å kjenne hvor selve smerten kommer fra. Ofte kan bekken, hofter eller korsrygg gjøre at du får halebeinssmerter. Jeg har hatt flere pasienter som sier de har vondt i halebeinet, men som viser seg å være smerter fra bekken eller korsrygg. I noen tilfeller kan prolaps i korsryggen også være årsaken til smerter i halebeinet.

Muskelknuter (som på fagspråket kalles myoser og triggerpunkter) er noe de fleste av oss har av og til. Også slike smerter kan feiltolkes som halebeinssmerter. Husk alltid: Rett diagnose må til for å få rett behandling!



Les mer om hvilke [muskelknuter som kan føre til halebensmerter her.](#)

## BEHANDLING

Det er mange måter å behandle halebeinssmerter på.

- Ergonomisk tilpasning, smultring- og ringformede puter, holdningstrening.
- Kiropraktisk leddjustering – manipulering av halebeinet og massasje av bekkenbunnsmuskulatur.
- Injeksjoner som kortison og nerveblokk.
- Kirurgi.

Det vi kaller konservativ behandling – som ergonomisk tilpasning og kiropraktisk leddjustering er vellykket hos 90 % av pasientene. Slik behandling kan gjøres både utvendig og innvendig. Les mer om [halebeinsbehandling her.](#) Muskelkrampe i bekkenbensmuskel kan behandles ved massasje. Dette vil gi smertelindring av halebeinsplagene.

Kirurgi vil først kunne bli aktuelt om de konservative behandlingsmetodene ikke fører fram.