# svangersskaprelaterte smerter fra bekkenet

Hva er bekkenløsning?

Bekkenløsning er en normal fysiologisk tilstand hos alle gravide. Ved graviditet skilles det ut hormoner som fører til at leddbånd i bekkenet blir løsere. Dette er en normal prosess som er hensiktsmessig for at bekkenet skal kunne utvide seg under fødselen.

Rundt 50 prosent av alle gravide har i løpet av svangerskapet plager i rygg eller bekken. Noen får imidlertid så sterke smerter at de ikke fungerer i dagliglivet. De kan da ha nytte av fysioterapi. Forskning har vist at individuelt tilpasset behandling hos fysioterapeut fører til reduserte smerter og mindre sykemelding.

Bekkenløsning er ingen ensartet diagnose. Det finnes ulike varianter og flere grader av bekkenløsning som krever forskjellige behandlingsopplegg. Noen få konsultasjoner hos fysioterapeut kan være nok til å forebygge langvarige plager. Hos de aller fleste blir plagene borte etter fødsel.

Smerter

Smerter i bekkenet kan oppstå når som helst i løpet av svangerskapet eller i løpet av fødselen. Du kan også få bekkenrelaterte smerter den første tiden etter fødselen. Bekkensmerter er ikke farlig, men

det er et varsel som du skal ta hensyn til. Den kan fort gå over, men kan være et signal om at noe ikke er som det skal være. Kanskje belaster du kroppen på en uhensiktsmessig måte? For å redusere smerter og forebygge forverring bør du oppsøke lege eller manuellterapeut for henvisning til fysioterapi

Gode råd

**Aktivitet**

– Beveg deg på måter som gjør minst mulig vondt.

– Gå så avslappet du kan. Tyngden bør plasseres midt over foten, ikke bakpå. Ikke skyt magen fram. Tilpass skrittlengden etter smertene.

– Hold det som skal bæres, tett inn til kroppen. Fordel tyngden likt på begge ben.

– Stå med tyngden fordelt på begge ben. Ikke stå lenge i ro av gangen. Når du arbeider stående, forsøk å støtte kroppen mot bordet eller benken. Bruk stødige sko med gode såler.

– Glatt stoff på bilsetet gjør det lettere å skli seg ut og inn av bilen, og glatt stoff i sengen gjør det lettere å snu seg. Forsøk å rulle over på siden og støtt deg på armene når du skal sette deg opp.

– Dersom samleie gir smerter, prøv andre stillinger. Ligg eventuelt på siden, godt støttet av puter.

– Senk kravene til deg selv, og få hjelp til det tyngste husarbeidet. Unngå i størst mulig grad gulvvask, støvsuging og langvarige handleturer. En stresset hverdag kan øke plagene.



**Hvile**

– Varier mellom aktivitet og hvile. Hvil før du får vondt. Hvile ofte. Små pauser på 5-10 minutter gir leddbåndene mulighet til å ‘hente seg inn’

– Finn gode sittestillinger. Varier stilling, og ikke sitt for lenge i ro. Hvis det er godt for deg, kan du gjerne sitte med bena over kors eller variere med å sitte over skrevs på stolen med stolryggen foran deg og en pute foran magen.



– Finn gode hvilestillinger. Å ligge på siden med en pute mellom knærne og anklene kan gi god avlastning for bekkenet.



– Hviler du på ryggen kan en ekstra pute oppunder sitte-knutene gi god støtte for bekken og korsrygg.



Lytt til kroppen

Kroppen er laget for bevegelse. Hold kroppen i aktivitet på det nivået kroppen til enhver tid tåler.

Dette varierer fra kvinne til kvinne, og det vil også variere hos den enkelte fra dag til dag.

For å kunne redusere eller forebygge smerter må du kjenne etter hvordan du beveger deg, belaster kroppen og hviler. Variasjon mellom aktivitet og hvile reduserer plagene best.

Tilpass din fysiske aktivitet i forhold til de signalene kroppen gir. Det er du som best kan vurdere hvilken fysisk aktivitet eller trening som er riktig for deg. Oppretthold det du kan og liker, men tilpass mengde og tempo til dagsformen.

Du kan:

* *Ta hensyn til smertene dine.*
* *Bevege deg innenfor smertegrensa slik at du unngår å få vondt.*
* *Finne gode hvilestillinger, og variere mellom aktivitet og hvile.*
* *Ta små pauser i løpet av dagen.*
* *Løft minst mulig*
* *Tilrettelegging hjemme kan gjøre hverdagen lettere*
* *Gjøre daglige øvelser for* å opprettholde styrke og bevegelighet.
* *Tren bekkenbunnsmuskulaturen daglig for å stabilisere bekkenet*

Fysioterapeuten kan:

**Undersøke**

for å finne ut hva som forårsaker, opprettholder eller forverrer smertene dine. Plagene kan for eksempel skyldes ugunstig belastning av bekken og/eller rygg, kort og spent muskulatur, forøket eller redusert bevegelighet i bekkenledd og/eller rygg, eller redusert/manglende stabilitet.

**Veilede i**

• gode måter å bevege seg på inn og ut av bil, opp og ned fra stol, sofa, seng og trapp

• gode hvile- og sovestillinger

• gode arbeidsstillinger

• gode hjelpemidler hjemme og på arbeidsplassen

• gode fødestillinger

• god trening

**Behandle**

Etter en grundig undersøkelse kan fysioterapeuten gi individuell behandling med ulike metoder og teknikker: Informasjon, hensiktsmessig kroppsbruk, øvelser/trening, massasje, avspenning, mobilisering, tøyning, manipulering, elektroterapi, varme- eller kuldebehandling.

***Under graviditet kan behandling være aktuelt med en gang plagene starter. Etter fødsel kan det***

***være aktuelt med behandling dersom plagene ikke har gitt seg etter noen uker.***

Fysioterapeuten kan hjelpe deg med å legge forholdene til rette forbedring. Ofte er det en forutsetning for å bli bra at du får veiledning i hvordan du kan hjelpe deg selv, og i tillegg får nøye dosert trening som til enhver tid er tilpasset de plagene du har.

Nyere forskning viser at spesifikke stabilitetsøvelser individuelt tilpasset under veiledning av fysioterapeut, har effekt hos kvinner med belastningssmerter etter fødsel.

Når gir smertene seg?

Dersom du under svangerskapet tar hensyn til smertene når de oppstår, kan du bremse utviklingen. I beste fall kan smertene gå tilbake. Etter fødselen er det vanlig at smertene gradvis avtar i løpet av de første dagene/ukene. Enkelte opplever smerter i noen måneder, men plagene varer sjelden mer enn 6 måneder. Din viktigste oppgave i denne perioden er å forsøke å leve så normalt som mulig og samtidig ta hensyn til bekkenplagene. Du vil få mange velmenende råd fra kjente. Bruk det som føles godt for deg. Eksempelvis kan en liggestilling som fungerer godt for en annen, gjøre vondt verre for deg. Prøv deg frem. Gjør primærlegen oppmerksom på plagene du har, slik at du kan få hjelp dersom disse vedvarer over tid.

Hilsen Fysioterapeuten 51518318

Organisasjoner

Norsk Fysioterapeutforbund, faggruppe for kvinnehelse

## kvinnehelse@fysio.no, www.fysio.no/kvinnehelse