

DUGVIF

Graviditetsrelaterede ryg- og bækkensmerter

VEJLEDNING







Indhold

Bækkenets anatomi

Bevæg dig

Motion

Råd og vejledning

Hjælpemidler

Efter fødslen

Graviditet og bækken smerter

Mange gravide kvinder oplever smerter i ryggen eller i bækkenet i deres graviditet.

Graviditetsrelaterede bækken smerter defineres som smerter, der opstår under graviditeten eller indenfor de 3 første uger efter fødslen.

Smerterne starter oftest i den sidste del af graviditeten. Dog oplever nogle kvinder at smerterne begynder indenfor de første uger af graviditeten.

Nyeste viden viser at 1 ud af 10 gravide kvinder med smerter i ryg og/eller bækken, oplever at have behov for behandling, og at ca. 3 % har gener 1 år efter graviditeten.

Årsagen til graviditetsrelaterede bækken smerter er ukendt. Man kan ikke påvise at gravide, der har ondt i bækkenet, har "løse" led end gravide uden smerter. Meget taler for, at smerterne skyldes en øget belastning af bløddelene, dvs. muskler, sener og ledbånd, og muligvis hævelse af leddene.

Undersøgelser viser at, hvis man tidligere har haft ondt i lænden, så har man en større risiko, for at få smerter i bækkenet under en graviditet. Man har også fundet øget risiko for smerter i bækkenet, hvis man er overvægtig, og hvis man er i dårlig fysisk form.

Det er derfor vigtigt at blive ved med at træne, men på et niveau, som kroppen kan være med til.



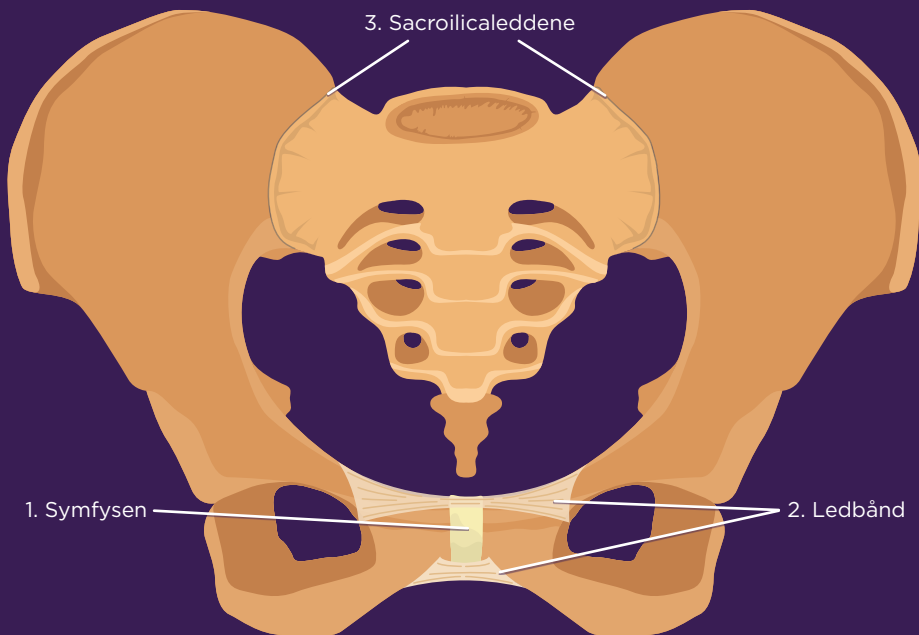
Bækkenets anatomi

Bækkenet består af tre knogler, som tilsammen danner en ring - korsbenet og højre og venstre hoftebensknogle. Foran på bækkenringen er der en ledforbindelse, som hedder symfysen (1) eller kønsbenet. Den forbindes af en tyk bruskskive og leddet holdes på plads af ledbånd (2).

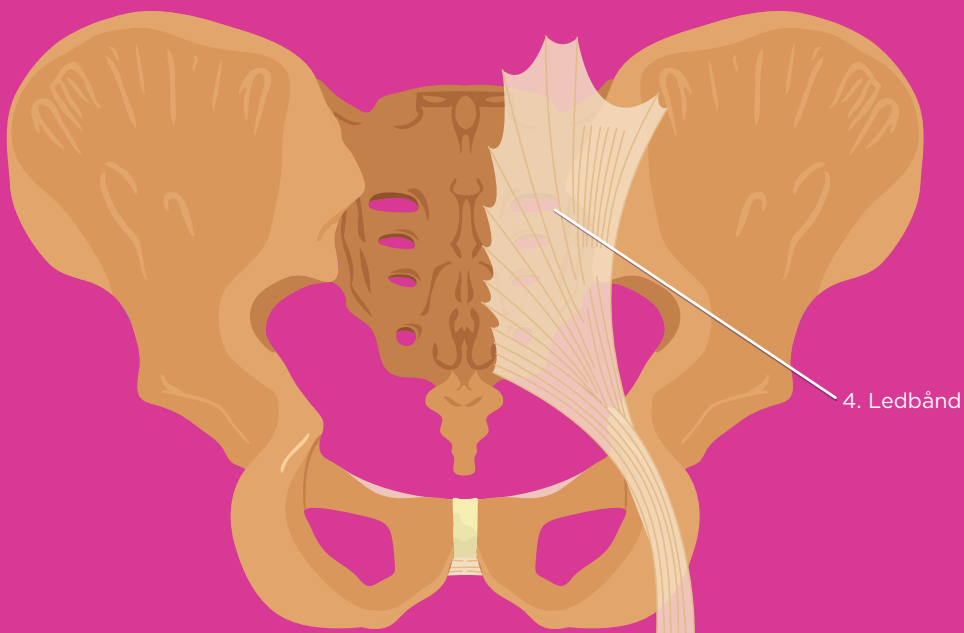
Bag på bækkenet, ved smilehullerne, er der to ledforbindelser, som kaldes sacroilicaleddene (SI-leddene) (3). Ledbåndene som holder bækkenleddene på plads bagtil, er nogle af kroppens stærkeste ledbånd (4).

Bækkenet er udformet, så at det kan tåle at bære store byrder. For at sikre at vi kan bevæge os stabiliseres bækkenet også af de omkringliggende muskler og ledbånd.

Musklerne omkring bækkenet samarbejder for at holde bækkenet og kroppen stabil.



Bækkenet forfra



Bækkenet bagfra

Hvordan opleves **graviditetsrelaterede** bækken smerter?

Nogle kvinder har smerter fortil ved kønsbenet, andre bagtil omkring det ene eller begge bækkenled. Nogle oplever at have smerter alle tre nævnte steder. En del har smerter i lænden og det kan være svært at afgøre, om smerterne stammer fra de bagerste bækkenled eller fra lænderyggen.

Smerterne medfører ofte et nedsat aktivitetsniveau; nogle kvinder kan ikke længere klare at købe stort ind eller gå en længere tur. Andre føler sig så belastet af deres smerter, at de kan have svært ved at klare en almindelig hverdag.

Smerterne opleves meget forskelligt fra kvinde til kvinde. Nogle kvinder får ondt, når de foretager sig bestemte ting, såsom at støvsuge eller at sidde i den samme stilling i længere tid. Andre føler det som om bækkenet "falder fra hinanden" eller at det ene ben forsvinder under dem.

Bevæg dig

Bevæg dig

Selvom du er generet af bækkenmerter, har kroppen brug for **aktivitet og bevægelse**.

Når du er gravid, er der en større belastning på kroppen, fordi du både skal bære din egen og barnets vægt. Du skal derfor være mere opmærksom på;

- din kropsholdning, så du har en normal ret kropsholdning
- dine arbejdsstillinger i hverdagen, så du undgår at overbelaste dig selv ved dårlige arbejdsstillinger



Bevæg dig

Man kan ikke sige, at der er noget du ikke må, fordi du har bækkensmerter, men er der aktiviteter, som udløser smerter i lænd og/eller bækken, så kan du prøve at undgå disse ting. Især hvis du oplever at smerterne bliver ved længe efter, at du er holdt med aktiviteten. Det er meget forskelligt, hvad der udløser smerter hos den enkelte, så brug dig selv fysisk, i den udstrækning du kan og husk, at du også kan få smerter, hvis du bevæger dig for lidt.

Har du mange smerter, kan det være godt at skære ned på eller ændre dit daglige aktivitetsniveau.

Det kan du gøre ved;

- at reducere dine daglige gøremål, eller fordele opgaverne over dagen
- at sætte tempoet ned, idet en stresset hverdag kan være med til at øge smerterne
- at holde hyppige hvilepauser

Smerterne kan være meget svingende. Nogle dage kan der være lette smerter og andre dage gør det virkelig ondt. Mange gravide med bækkensmerter klager over forværring af smerterne;

- når de har været i gang om dagen og skal prøve at slappe af om aftenen, fx når de lægger sig i sengen
- hvis de laver den samme aktivitet eller indtager den samme stilling i længere tid ad gangen
- når de skal vende sig i sengen

En bytur med veninderne, en familiefest, hvor man sidder ned i længere tid eller hvis man står i kø, kan være årsag til øgede smerter.

Det er ikke ualmindeligt, at smerterne først kommer et stykke tid efter aktiviteten eller måske dagen efter.

På arbejdet er det godt at fortælle kollegaerne om dine smerter. Hvis der er arbejdsopgaver, som provokerer smerterne, kan du prøve at tale med din arbejdsgiver om at få andre opgaver i stedet. Det kan være godt at indlægge nogle pauser i løbet af dagen.

Råd og vejledning

Hvad er dit indre muskelkorset

Når du laver aktiviteter, som belaster din ryg og bækken, skal du aktivere dit indre muskelkorset. Dit indre muskelkorset består af dine mavemuskler, rygmuskler og din bækkenbundsmuskler.

Du aktiverer dit muskelkorset ved at:

- spænde i bækkenbundsmusklerne (knibe)
- trække maven lidt ind, så du spænder de nedre mavemuskler (suge navlen lidt ind)
- sørge for en ret kropsholdning

Du skal holde spændingen i musklerne, så længe du laver aktiviteten.



Den gode kropsholdning

Når du står, skal du rette dig op, så du har et naturligt lændesvaj (1). Du er stærkest i denne stilling, og du undgår at hænge i muskler og led og dermed at belaste kroppen.

Stå med lige meget vægt på begge fødder. Du skal stå med afslappede knæ og skuldre og holde hagen inde. Føles maven tung, kan du evt. understøtte den ved at bruge dit muskelkorset. Skal du stå op i længere tid, kan du aflaste bækkenet ved at læne dig op ad en væg.



Råd og vejledning

Gang

Tilpas skridtlængden efter smerten, så du ikke vralter eller humper. Forsøg at gå i et normalt tempo. Brug fodtøj med støddæmpning og undgå høje hæle. Det er bedst at kunne gå med frie armbevægelser, så du får den naturlige bevægelse i ryggen, mens du går.

Tilpas gangdistancen: oplever du smerter efter en $\frac{1}{2}$ times gang, er dette måske for langt. Gå hellere flere kortere ture eller tag cyklen.

Siddestilling

Find nogle gode siddestillinger, men sid ikke for lang tid ad gangen i den samme stilling. Du skal være opmærksom på, at du sidder lige foran skærmen/TV og ikke falder sammen i kroppen. Det kan være en god idé at bruge en skråpude samt en pude i lænden. Stolen bør ikke være for lav og for blød, idet du nemt kommer til at falde sammen i kroppen, og det er også sværere at komme op fra en lav stol igen.

Råd og vejledning



Råd og vejledning

Sengen

Når du skal ud og ind af sengen, kan du lægge dig om på den ene side og rejse dig op fra sideliggende. Brug dit muskelkorset og kom op at sidde ved at skubbe dig op med albuen og hænderne. Når du skal i seng, skal du bruge samme teknik, bare i modsat rækkefølge.

Det kan være en hjælp at ligge på et silkelagen eller et glidestykke. Det gør det nemmere at komme rundt ved egen hjælp.



Hvilestilling

Når du skal slappe af, gælder det om at ligge så godt som muligt. Læg dig på siden med en pude eller et vat-tæppe imellem knæ og ankler. Læg evt. en pude under maven, hvilket mindsker trækket i ryggen.



Husarbejde

Sørg for at have en god kropsholdning og brug dit muskelkorset, hvis du skal udføre husarbejde.

Kan du få hjælp til husarbejde, så gør det og brug hellere din energi på at få trænet din krop.



Råd og vejledning

Bilen

Hvis du har svært ved at komme ind og ud ad bilen, kan du prøve at sætte dig baglæns ind på sædet og derefter drejer rundt med samlede ben. Du kan evt. bruge en plasticpose eller drejepude, så du lettere kommer rundt.

Samleje

Det kan være svært at finde en behagelig stilling at gennemføre et samleje i. Sideliggende kan være en god mulighed, men ellers må I prøve jer frem. Brug evt. puder til at understøtte ben eller mave.

Is

Is er smertelindrende og har en afslappende effekt på ømme muskler, led, og ledbånd.

Pak en ispose ind i et viskestykke og læg den på det ømme område i op til 15-20 minutter. Du må gerne gentage det flere gange om dagen, hvis det lindrer smerten.

Varme

Varme har også en smertelindrende og en afslappende effekt, men nok mest på ømme muskler. Placer varmemepuden på den ømme muskel i ca. en ½time. Du må gerne gøre det flere gange om dagen, hvis det lindrer smerten.

Hjælpemidler

Hjælpemidler

Trochanterbælte

Trochanterbælter findes i forskellige udformninger og bredder. Bæltet skal sidde, så du mærker støtte af det. Hvis du oplever, at bæltet letter dine bækkensmerter, er det fint at bruge det. Brug bæltet efter behov. Rådgiv dig gerne med en fysioterapeut.



Glideslagen

Har du mange smerter, når du vender dig i sengen, kan du lave dig et glidestykke:

Tag et stykke satinstof eller glat sengetøj og læg de glatte sider imod hinanden. Når du ligger på det, kan du lettere vende dig og komme rundt i sengen.



Motion

Selvom du ikke har dyrket motion inden graviditeten, kan du med fordel begynde at træne i graviditeten. Undersøgelser viser at motion, kan være med til at forebygge lænde- og/eller bækkensmerter, og selv lidt kan gøre en forskel. Brug øvelserne i øvelsesfolderen og prøv at finde en motionsform som, passer dig. Der er mange motionsformer, der er gode for gravide med ryg- og bækkensmerter. Lyt til kroppen og find en god balance mellem at holde dig i gang og holde dig i ro

Vandgymnastik

Træning i vand er et godt alternativ eller supplement til andre motionsformer. Vandets opdrift gør, at du vejer mindre, og du kan nemmere lave øvelser i vand end på land.

Der findes vandgymnastikhold for gravide mange steder. Kan du ikke finde et hold, kan du selv træne i vandet. Du kan for eksempel; gå forlæns, baglæns, sidelæns, lave høje knæløft, armsving, ligge ved kanten og cykle med benene mv.

Bassin med varmt vand kan have en smertelindrende effekt.

Svømning

En svømmetur er også god. Hvis du bliver du øm i nakke, lænd eller i bækkenet, kan du prøve en anden svømmestil eller sætte tempoet lidt ned. Mange gravide har det godt med rygsvømning.

Cykling

For mange gravide er cykling et godt alternativ til at gå. Sadlen skal have en passende højde, så du ikke sidder med rund ryg. Får du smerter i lænd eller bækken, skal du måske låne en rigtig damecykel, så du sidder med ret ryg og du kan prøve at køre i et lavere gear.

Skal du ud at købe ind, kan du have indkøbsposen på cyklen.

Fysio-Pilates

Fysio-Pilates er en rigtig god træningsform for gravide, da der er fokus på kropsholdning, bækkenbund og stabilitet af bækkenet.

Yogahold for gravide

Yoga er en blid træningsform, der er god for mange gravide. Rådgiv dig med underviseren, så du får øvelser, der passer til dig.



Efter fødslen

De fleste oplever bedring af deres smerter efter fødslen, da graviditeten ikke længere belaster kroppen.

Gør det du kan, og sæt dig nogle mål, så du hele tiden gør noget godt for dig selv og din krop. Sørg for at få trænet dine ryg- og mavemuskler og ikke mindst dine bækkenbundsmuskler regelmæssigt.

Du kan starte med øvelserne, som er beskrevet i folderen med øvelser og senere er det godt at starte på et efterfødselshold beregnet for nybagte mødre.

Hos størstedelen af kvinder med graviditetsrelaterede bækkengener, er smerterne midlertidige. Dvs. at du har smerter under graviditeten og i en periode efter fødslen. Der er dog en lille gruppe som har gener år efter graviditeten.

Der skal gerne ske en bedring i ugerne efter fødslen. Oplever du ingen ændring eller at generne forværres, kan det være en god idé at kontakte egen læge eller en fysioterapeut. Ud fra dine oplysninger og en klinisk undersøgelse, kan de være med til at rådgive dig om, hvad der kan hjælpe dig.





DUGOF

Kontakt

dugof@fysio.dk

DANSK SELSKAB FOR UROLOGISK,
GYNÆKOLOGISK OG OBSTETRISK FYSIOTERAPI