

Denne pjece er udgivet af Fagforum for Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi i september 2009.

Tekst & Redaktion: Fagforum for Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi.
Layout: Design 03
Illustration: Mikkel Egelund Lee efter foto af Susanne Østergaard & Sobotta

Fagforum

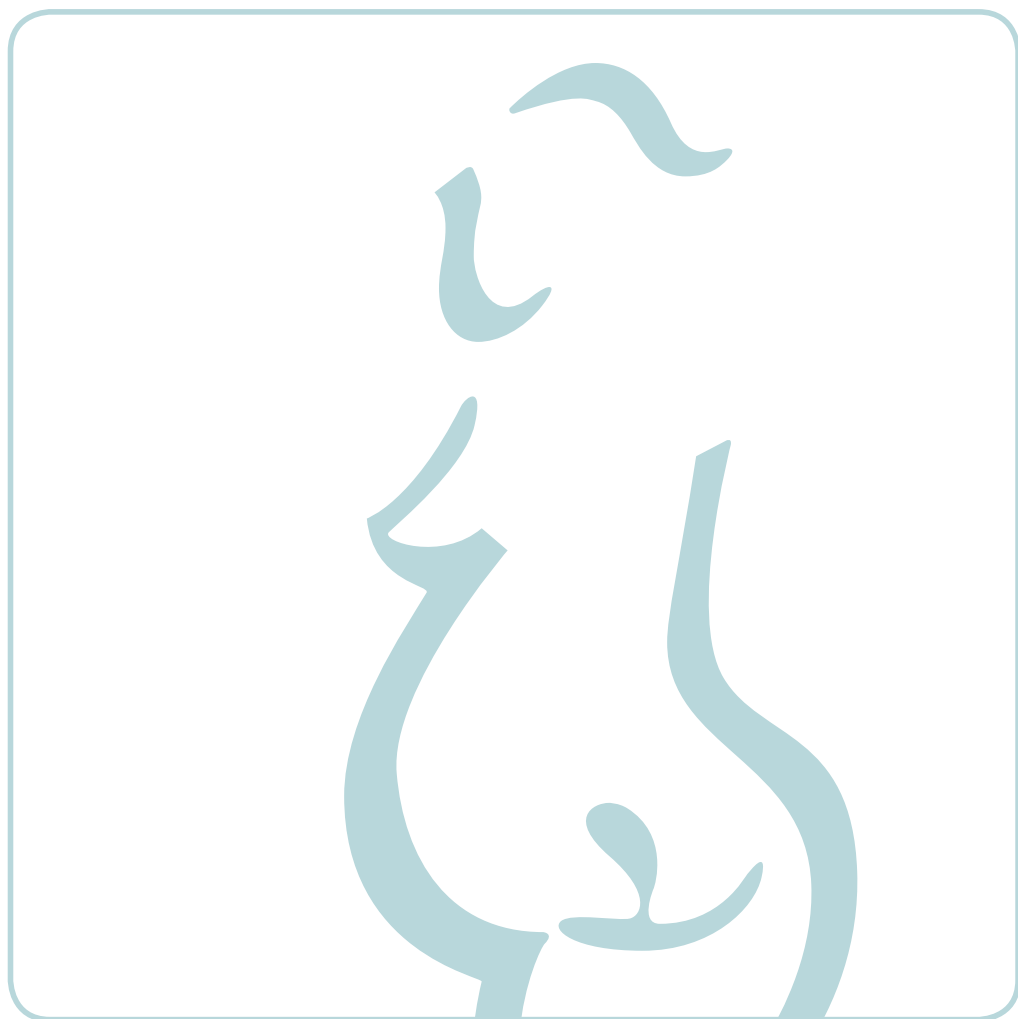


Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi



Gravide med ryg- og bækkensmerter

Vejledning



Denne pjece er udgivet af Fagforum for Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi



Denne pjece er udgivet af Fagforum for Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi

GRAVIDITET OG BÆKKENS MERTER

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

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

Smerterne starter oftest i den sidste del af graviditeten. Få kvinder oplever 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 1-3 år efter graviditeten.

Årsagen til graviditetsrelaterede bækkensmerter 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.

Undersøgelser viser at, hvis man tidligere har haft ondt i lænden, 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.

INDHOLD:

Bækkenets anatomi
Bevæg dig
Motion
Råd og vejledning
Hjælpemidler
Efter fødslen

BÆKKENETS ANATOMI

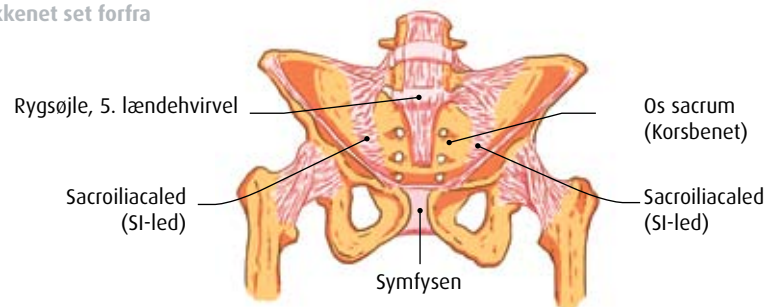
Bækkenet består af tre knogler, som tilsammen danner en ring - korsbenet og højre og venstre hoftebensknogle. Foran på bækkeningen er der en ledforbindelse, som hedder symfyisen. Den forbindes af en tyk bruskskive og leddet holdes på plads af ledbånd.

Bagpå bækkenet, ved smilehullerne, er der to ledforbindelser, som kaldes sacroilica leddene (SI-leddene). Ledbåndene som holder bækkenleddene på plads bagtil, er kroppens stærkeste ledbånd.

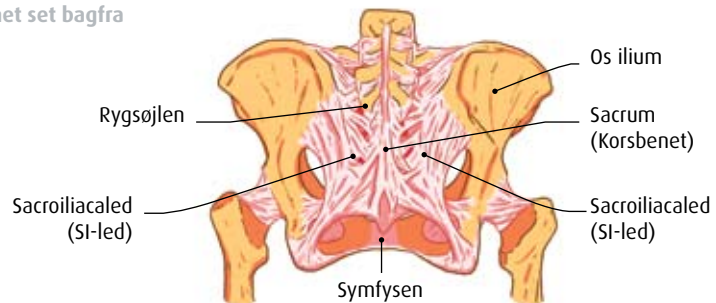
Bækkenet er udformet således at det kan tåle at bære store byrder. For at sikre at vi kan bevæge os stabiliseres bækkenet også af de omkringliggende muskler og ledbånd.

Musklerne omkring bækkenet danner et korset, som støtter bækkenet og de er dermed vigtige for at holde kroppen stabil.

Bækkenet set forfra



Bækkenet set bagfra



HVORDAN MÆRKES GRAVIDITETSRELATEREDE BÆKKENS MERTER?

Nogle kvinder har ondt fortil ved kønsbenet, andre bagtil omkring det ene eller begge bækkenled. Nogle oplever at have smerter alle tre nævnte steder. Det er ikke muligt at sige om smerterne stammer fra bækkenleddene eller fra de ledbånd og muskler, som hæfter omkring leddene.

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

Selvom du er generet af bækkensmerter, 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;

- at du bruger din krop hensigtsmæssigt
- at tænke på din kropsholdning
- dine arbejdsstillinger i hverdagen

Man kan ikke sige, at der er noget du ikke må, fordi du har bækkensmerter.

Hvis du ved, at der er aktiviteter, som udløser smerter i lænd og/eller bækken, kan du prøve at undgå disse ting. Især hvis du oplever at smerterne bliver ved længe efter at du er holdt med aktiviteten. Men det er meget forskelligt, hvad der udløser smerter hos den enkelte.

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, således at du ikke laver for mange ting på én dag.
- 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 skal i gang om morgenen eller om aftenen
- hvis de laver den samme aktivitet eller indtager den samme stilling i længere tid af 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 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:

STABILT MUSKELKORSET OMKRING BÆKKENET

Når du laver aktiviteter, som belaster din ryg og bækken, skal du aktivere dit indre muskelkorset. Det gør du ved at lave en forspænding i bækkenbundsmusklerne (knibe) og de nedre mavemuskler (suge navlen ind). På den måde bruger du kroppens muskelkorset, og du undgår at belaste dig u hensigtsmæssigt. Du skal holde spændingen i musklerne, så længe du laver aktiviteten.

DEN GODE KROPSHOLDNING

Når du står, skal du rette dig op, og du bør beholde et lille lændesvaj. Du er stærkest i denne stilling og du undgår at hænge i muskler og led og dermed at belaste kroppen.

Tænk på at stå med lige meget vægt på begge fødder. Du skal stå med afslappede knæ og skuldre og hold hagen inde. Føles maven tung, kan du evt. understøtte den ved at spænde lidt op i bækkenbunden og de dybe mavemuskler (suge navlen ind). Skal du stå op i længere tid, kan du aflaste bækkenet ved at læne dig op af en væg.



GANG

Tilpas skridtlængden efter smerten, så du ikke vralter eller humper. Brug fodtøj med støddæmpning og undgå høje hæle. Tilpas gangdistancen: oplever du smerter efter en ½ times gang, er dette måske for langt. Gå hellere flere kortere ture eller tag cyklen i stedet.

SIDDESTILLING

Find nogle gode siddestillinger, men sid ikke for lang tid ad gangen i den samme stilling. Du skal være opmærksom på, at du ikke sidder og 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 den så er sværere at komme op ad igen.

SENGEN

Når du skal ud og ind af sengen, kan du trille om på den ene side og rejse dig op fra sideliggende. Træk maven ind 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.

Når du vender dig i sengen, er det godt at spænde op i bækkenbunden, de nedre mave- og baldemusklernes mens du vender dig, for at gøre bækkenet mere stabilt.

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 vattæppe 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 (knib i bækkenbunden og sug navlen ind), hvis du skal udføre husarbejde. Sørg for at rette din ryg, knibe og trække maven ind ved:

- foroverbøjede arbejdsstillinger
- støvsugning og gulvvask
- tungere løft

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

BILEN

Hvis du har svært ved at komme ind og ud ad bilen, kan du prøve at sætter dig baglæns ind på sædet og derefter drejer rundt med samlede ben. Du kan evt. bruge en plasticpose eller et silketørklæde, 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 varmpuden på den ømme muskel i ca. en ½ time. Du må gerne gøre det flere gange om dagen, hvis det lindrer smerten.

HJÆLPEMIDLER:

Trochanterbælte

Trochanterbælter findes i forskellige udformninger og bredder. Bæltet skal sidde stramt rundt om bækkenet. Du kan afprøve om et bæltet vil hjælpe dig ved at binde et tørklæde rundt om bækkenet. Hvis du oplever, at bæltet letter dine bækkensmerter, er det fint at bruge det. Brug bæltet efter behov. Rådgiv dig gerne med en fysioterapeut.

Glidestykke

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.

Nogle hospitaler udlåner glidestykker.

MOTION:

Selvom du ikke har dyrket motion inden graviditeten, kan du med fordel starte et træningsprogram i graviditeten. Nye undersøgelser viser at motion, kan være med til at forebygge lænde og/eller bækkensmerter. Det kan måske være svært at forholde sig til at skulle lave øvelser og træne, hvis man har smerter, men selv lidt kan gøre en forskel. Sæt dig som mål at gøre 2-3 af de øvelser du kan se senere i denne folder, og prøv at finde en motionsform som passer dig. Så er du godt på vej! Der er mangen motionsformer, der er gode for gravide med ryg- og bækkensmerter. Find den som passer bedst til dig Brug dig selv fysisk, i den udstrækning du kan. 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, lig ved kanten og spræl med benene mv. Du kan få idéer til øvelser på www.hvidovrehospital.dk - fysioterapien/ hvad behandler afdelingen/træning for gravide i vand.

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.

CYKLING:

Cykling er også en god motionsform for gravide og for mange er cyklen et godt alternativ til at gå, idet det belaster bækkenet mindre. Sadelen skal have en passende højde, så du ikke sidder og vipper på sadlen, eller 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.

GANG:

Når du skal ud og ind af sengen, kan du trille om på den ene side og rejse dig op fra sideliggende. Træk maven ind 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. Når du vender dig i sengen, er det godt at spænde op i bækknebunden, de nedre mave- og baldemusklerne mens du vender dig, for at gøre bækkenet mere stabilt.

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

YOGA HOLD FOR GRAVIDE:

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

EFTER FØDSLEN:

Du kan ikke forvente at være smertefri efter fødslen, men smerterne vil ofte være mindre udtalte, idet 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 denne folder og senere er det godt at starte på et efterfødselshold beregnet for nybagte mødre.

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 du skal gøre.

Hos størstedelen af kvinder med graviditets relaterede 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 1-3 år efter graviditeten.

NOTER: