

# Slik blir du smertefri fra bekkenlåsning



Langt over halvparten av alle gravide opplever bekkenleddsmerter, både bekkenløsning og bekkenlåsning kan gi veldig like symptomer. Smerter mens du sitter, reiser deg opp, ved gange, på natta, på morgenen osv. Lette daglige aktiviteter blir plutselig vanskelig.

## Hva er forskjell på en bekkenlåsning og bekkenløsning?

Bekkenlåsning og bekkenløsning er to helt forskjellige diagnoser, men kan gi veldig like symptomer. Både bekkenløsning og bekkenlåsning kan du få når du er gravid, men bekkenlåsning kan du også få selv om du ikke er gravid og det er heller ikke bare kvinner som får bekkenplager. Menn og

gutter kan også få bekkenplager! Det er bekkenet du sitter på, løper og beveger deg med. Funksjonsproblemer herfra kan føre til smerter både opp og ned langs hele ryggen.



Langt over halvparten av alle gravide opplever bekkensmerter. Noen kun i lett grad, mens andre opplever å bli avhengige av krykker eller rullestol i de verste periodene.

Bekkenløsning er hormonelt betinget, som skjer med alle kvinner i slutten av svangerskapet. Hormonene som blir sluppet ut i kroppen din gjør leddbåndene i bekkenet mer bevegelige og tøyelig så det skal bli lettere for den lille å komme ut på fødedagen. Det er ca 15% av gravide kvinner som opplever en smertefull bekkensløsning. Her er en guide for deg som har fått [bekkensløsning](#).

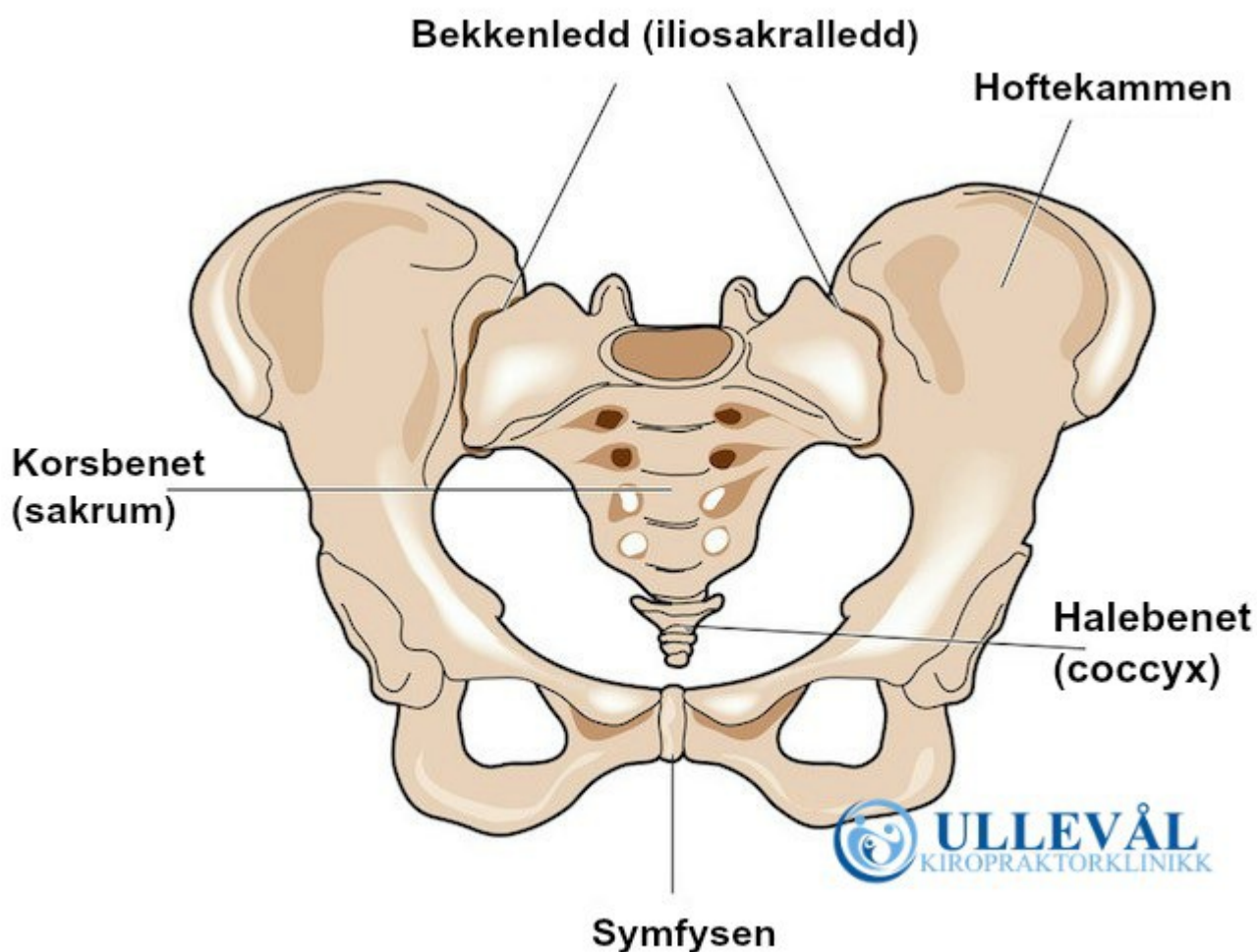
Bekkenlåsning som i navnet fører til at bekkenleddene beveger seg mindre enn det de skal, ofte er det bare en side som blir låst, men noen ganger kan det være begge sider. Det er mange faktorer som spiller inn til årsaken for en bekkensløsning, det kan være feilbelastning over lengere tid, ensidig arbeid,

kvinner som går mye med vesker, feil sovestilling, dårlig madrass, muskelubalanse, inaktivitet, lite trening eller bevegelse i hverdagen, feil løft, stillesittende arbeid. Bekkenproblematikk kan også være påvirket av stress og arvelige faktorer.

## **Symptomer på bekkenlåsning**

- Smerter i nederste del av ryggen
- Smerter og økt stivhet når du går, sitter eller reiser deg opp fra en sittende stilling
- Lyske Smerter, hofte smerter, symfyse smerter
- Strålende/ilende smerter ned beinet
- Stivhetsfølelse i rygg om du har sittet for lenge
- Haleben Smerter

**Hva er bekkenets funksjon og hvorfor kan det låse seg**



Bekkenet er det største leddet i kroppen og selve grunnmuren i ryggen. En funksjonsfeil i dette området som ved bekkenlåsning og bekkenløsning kan spre seg både oppover og nedover i kroppen.

Bekkenet består av 3 bevegelige bekkenledd og et halebein. Sammen danner de en ring. Dette er som sagt grunnmuren for en bevegelig korsrygg. Bekkenet er i bruk og i bevegelse hele tiden, når du står, går, sitter, snur deg rundt, hopper, løper, eller snur deg i sengen.

Når et bekkenledd er låst, må de andre leddene jobbe overtid. Både for mye og for lite bevegelse kan gi smerter, irritasjon av nerver, muskelspenninger og feilbelastning over tid.

# Gravid med bekkenlåsning

Her er en kort filmsnutt laget av Forsknings- og formidlingsenheten for muskelskjeletthelse (FORMI) i samarbeid med Landsforeningen for Kvinner med Bekkenleddsmerter (LKB), Ortopedisk klinikk ved Oslo universitetssykehus og Folkehelseinstituttet som forklarer enkelt hva som skjer med deg når du får bekkenleddsmerter i svangerskapet.

<https://www.youtube.com/watch?v=uS7Bfa0q-Kg>

Bekkenleddsmerter rammer ca 12 000 gravide hvert år, de aller fleste blir bra etter fødsel og med veiledning gjennom svangerskapet, men ca 2000-4000 kvinner fortsetter å ha betydelige smerter også etter fødsel. Under et svangerskap gjennomgår kroppen ekstreme endringer i løpet av kort tid. I denne perioden er du avhengig av at bekkenet og ryggspylen fungerer så godt som mulig. God fysisk og mental form, og bevegelse i svangerskapet er positivt for utvikling av barnet, for fødselen og for å komme raskere i form etter graviditeten. Målet mitt til pasientene mine er et svangerskap i bevegelse. Kvinnekroppen er ordnet slik av den tilpasser seg de enorme forandringene som pågår under en graviditet. Bekkenet er et bevegelig fundament som gjør det mulig for korsryggen å være i konstant balanse vis a vis den stadig voksende magen. Ryggen må på en smidig måte tilpasse seg vektøkningen på framsiden av kroppen. Dess bedre bekken- og ryggspylen funksjoner er, jo lettere er det for kroppen å justere balansen mellom ledd- og muskel bevegelse.

Smerter oppstår gjerne når kroppens evne til å tilpasse seg omstendighetene minsker. Min oppgave er å sørge for at bekkenet og ryggen fungerer optimalt på et tidligst mulig stadium.

## Når skal du oppsøke hjelp

Du kan få behandling fra første dag i svangerskapet! Sliter du

med ryggsmarter når du planlegger å bli gravid er det en god ide å starte et eventuelt forebyggende behandlings opplegg i forkant av graviditeten. De enorme forandringene som kroppen gjennomgår under et svangerskap påvirker flere funksjoner. Det at magen vokser raskt fører til at belastningen på bekkenbunnen blir større. Derfor anbefaler jeg alle [gravide å gjøre bekkenbunnstrening](#) og [knipe øvelser](#) helt fra starten av svangerskapet.

Det er viktig å passe på at bekken funksjonen er optimal i forkant av selve fødselsprosessen. I løpet av de 9 måneders lange svangerskapet er det vanlig med 6 til 14 behandlinger, alt etter problemets omfang. Kiropraktisk behandling under graviditeten kan på ingen måte skade ufødte barnet. Behandlingen er svært skånsom og med lette trykk. Jo bedre form mor er i under svangerskapet, desto bedre for det ufødte barnet. Her har du en guide for deg som er i [siste trimester](#).

## Hjemmeøvelser

### Krum - svai øvelse



Stå på alle fire. Plasser knærne rett under hoftene og hendene litt foran skuldrene. Spre fingrene, press håndflatene i matten og sett tærne i gulvet. Krum og svaier ryggen i rolige bevegelser. Hold navlen inne både når du krummer og svaier ryggen. Repeter 15-20 ganger daglig.

## **Ryggliggende bekken strekk**



Legg deg på gulvet som vist på bilde over, pass på at motsatt skulder og arm blir liggende på gulvet når du drar beinet til



andre siden. Hold strekken i 30 sekunder. Her er det normalt å kjenne litt ubehag i bekkenområdet om du har fått en låsning, men etterhvert vil smertene bli mindre og du vil komme lenger ned med beinet til gulvet.

## **Straighten up øvelser**

Et enkelt og morsomt 3 minutters trenings program for ryggen du kan gjøre for en bedre ryggelse. Gjør du disse øvelsene hver dag vil leddene i ryggen bevege seg mye bedre, du vil føle deg mindre stiv, og det tar bare 3 minutter! [Brosjyre.Straighten\\_up\\_voksen.](#)

## **Hold deg aktiv**

Gå små korte turer gjennom dagen, kroppen er ment for bevegelse, all aktivitet vil bedre funksjon i hele ryggspylen din.



**Uttøying av setemuskulatur:**



Sammen med bekkenbunnmuskulaturen, de dype mage musklene og korsryggen har sete muskulaturen en viktig rolle i stabiliteten av bekkenet. Uttøyning av denne muskelgruppen kan forebygge smerter i både korsrygg og bekken. Ligg på ryggen med bøyde knær og fotsålene på gulvet. Kryss den ene foten over motsatt kne. Ankelen skal ligge like over kneet. Grip låret på beinet som fremdeles står på gulvet, og trekk beinet mot deg så du kjenner at det strekker i motsatt hofte og rumpemuskel. Hold i 30 sekunder.

**Bytte på å sitte, stå og gå på jobb**



## **Andre ting du kan gjøre selv for å forebygge bekkenlåsning eller om du har bekkenlåsning.**

- Trening i forkant av og under graviditeten
- Svømming, bassengtrening, yoga for gravide eller pilates
- Riktig kosthold
- Ikke sitte med bena i kors
- Pute mellom bena når man sover - anbefaler bbhug me
- Sitte med knærne lavere enn hoftene på slutten av svangerskapet
- Jobbe med å finne sitt naturlige balansepunkt
- Bevegelse er viktig for både mors helse og for utviklingen av barnets nervesystem
- En mor i god form går som regel fødselen lettere og hun kommer seg fortere i etterkant. .

## Kiropraktor behandling hjelper



Kroppen er fantastisk til å reparere seg selv, men dersom bekkenet eller ryggspylen ikke fungerer optimalt, jobber nerver og muskler overtid for å kompensere for manglende funksjon, og nervesystemet kan komme i ubalanse. Da får man ikke det maksimale ut av treningen. Kroppens yteevne blir lavere og ulike smertesyndromer kan oppstå på ulike plan.

Noen problemer er kroniske, langvarige og permanente, og da kan behandlingsmålet være å øke funksjonen og livskvaliteten noe. Andre problemer er lette å korrigere ved enkle grep, slik at kroppen raskt kan gjenopprette balansen.

Bevegelse er essensielt for alt liv - det er mye god trening i daglige gåturer.

Alle kroppens ledd, muskler og nerver blir sterkere ved bruk av belastning.

Kiropraktoren har en lang utdanning og selvstendig behandleransvar på lik linje med leger, tannleger og psykologer