



Bekkenløsning?

**Råd til kvinner
som har smerter i bekkenet
i og etter svangerskapet -
og til deres familier**



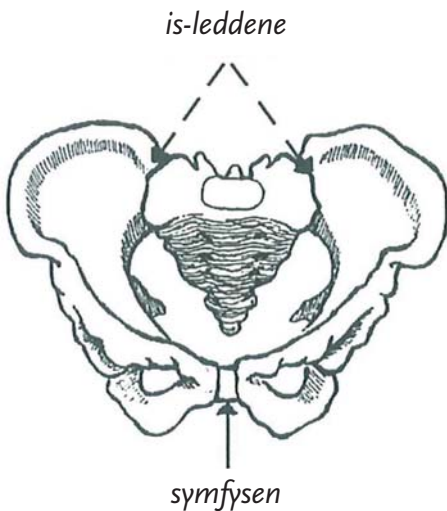
Innhold

Symptomgivende bekkenløsning.....	1
Noen nyttige råd.....	2
Tips i dagliglivet.....	2
Trening i svangerskapet.....	4
Trening etter fødselen.....	5
Når du kommer hjem.....	6
Treningsgrupper i Bergen for gravide og mor med baby.....	7
Hjelpemidler.....	8

Symptomgivende bekkenløsning

I svangerskapet forandres kvinnens kropp ved at den blant annet gjennomgår en hormonell forandring. Dette er en normal prosess hos alle gravide og kalles fysiologisk bekkenløsning. Det skjer for at barnet skal kunne passere gjennom fødselskanalen og er vanligvis helt uproblematisk for kvinnen.

Dersom det oppstår så store plager/ smerter fra bekkenet at kvinnen hemmes i daglige gjøremål, kalles tilstanden symptomgivende bekkenløsning. Dette er ufarlig, men plagsomt. De fleste blir smertefrie noen uker etter fødselen. Smertene kan oppstå ved for store, brå eller gjentatte bevegelser. Dette skjer fordi leddene i bekkenet har redusert stabilitet under graviditeten og en tid etter fødselen.



Bekkenet består av leddforbindelse som stabiliseres av leddbånd. Foran er symfyse og bak er iliosacral leddene (IS-leddene). Smertene oppstår ofte der du ser pilene på tegningen. Smertene kan også kjennes i lysken, innsiden av lårene, nedover benet til knærne og over et større område i seteregionen.

Bekkensmerter i og etter svangerskapet kan du selv begrense ved å følge kroppens smertegrense. **Lytt til bekkenet!** Mye bestemmes av hvordan man forholder seg til gjøremål og oppgaver i det daglige.

Noen nyttige råd

- **Respekter smertegrensen.** Smerte er et signal fra kroppen som forteller deg at du bør sette ned tempoet.
- **Hyppige pauser.** Med hyppige pauser unngår du å utsette kroppen for overbelastning som kan resultere i smerter. Det er svært viktig at du også på jobben får anledning til å ta regelmessige pauser. Snakk med arbeidsgiveren din om dette. Det kan være det som avgjør om du klarer å være i jobb ut svangerskapet.
- **Rolige bevegelser.** Unngå brå bevegelser og vridninger. For store bevegelser fører ofte til smerter. Gå rolig.
- **Reduser daglige gjøremål.** Be om hjelp til for eksempel støvsuging, gulvask, handling og tunge løft.

Tips i dagliglivet

- Gå **inn og ut** av seng via **sideleie**.
- Bruk gjerne **glatt laken** og **glatt pysj** for å lette snuing i seng. Det reduserer friksjonen. Frottélaken kan virke som en bremsekloss i sengen. Slide er et hjelpemiddel laget for dette formålet. Prinsippet er at glatt stoff skal gli mot glatt stoff. Du kan også sy din egen slide, eller leie slide hos firmaet Babykos i Bergen, se side 8.
- Sitt **ikke for lenge** i samme stilling. Velg høy stol fremfor dyp sofa. Pute i korsrygg.
- Forsøk å **sitte under langvarig arbeid** som for eksempel matlaging, stryking, fylling/tømming av oppvaskmaskin og lignende.
- **Reise seg/sette seg.** Støtt deg på lår eller armlener. Sett en fot litt foran den andre når du reiser deg. Samme prinsipp når du setter deg ned.
- **Stå** med litt avstand mellom beina. Det gir god balanse. Fordel tyngden på begge bein. Unngå å henge på den ene hoften. Bevege deg gjerne dersom du må stå i ro en stund, for eksempel ved å svikte litt i knærne eller gå på stedet.
- **Gå i rolig tempo.** Rulle gjennom fotsålen. Beregn litt ekstra tid til avtaler slik at du slipper å skynde deg.

- **Trappegang.** Dersom vanlig trappegang er smertefullt, prøv da å flytte begge bein opp på samme trinn før du tar neste steg. Dette gjelder både opp og ned. Du kan alternativt gå sideveis eller baklengs. Det beste er å ta heis når det er mulig.
- **Inn/ut av bil.** Sett deg inn med enden først og støtt deg med armene på sete eller rygg. Løft ett ben om gangen inn i bilen og hjelp til med armene ved behov. Legg gjerne en plastpose på setet for å fjerne friksjonen når du setter deg på plass. Husk å fjerne den før du starter bilen.
- **Løfting/bæring.** Kun hvis du må. Løft så symmetrisk du kan ved for eksempel å ta like mye vekt i begge hender. Stå nær gjenstanden med lik tyngde på begge bein, bøy i hofter og knær. Løft og bær kroppsnært.
- **Basseng.** Bevegelse i vann gjør ofte godt for den som har bekken-smerter, mens svømming kan gi økte smerter hos noen. Prøv deg frem. Mange tåler godt å ligge på rygg i vannet og bevege beina opp og ned som i ryggcrawl. Vannet bør holde temperatur opp mot 28 °C. Ta ofte pauser underveis.
- **Sykling.** Dersom du er vant til å sykle, er det ingen grunn til å slutte med det dersom du blir gravid og får bekkensmerter. Men du må prøve deg frem, og får du smerter, slutter du. Det kan være lurt eventuelt å bruke lavere setehøyde og lettere gear enn det du vanligvis gjør. Noen har nytte av å bruke et mykere sete enn ellers.
- **Seksualliv.** Samleie liggende på rygg kan gi smerter. Prøv andre stillinger, for eksempel på siden med pute mellom lår, knær og ankler.
- **Hvilestillinger.** For å avlaste bekkenet, bør du hvile flere ganger om dagen. Bruk tid på å finne en god hvilestilling som passer deg. Det er viktig at du slapper ordentlig av når du hviler. Prøv sideliggende med pute/dyne mellom lår, knær og ankler, eventuelt også stødig pute i ryggen. Dersom du tåler det, kan du prøve ryggleie. Bruk da en sammenrullet pute/dyne under knærne. La beina ligge litt fra hverandre.
- **Pusten.** Det er viktig å være bevisst på å puste rolig, og du må kjenne etter at både brystkassen og magen utvides ved innpust, motsatt ved utpust. Våg å slippe muskelspenningene i mage, sete og lår når du hviler. Lytt gjerne til rolig musikk.

Trening

I svangerskapet

Dersom du har anledning til det, er det fint å delta på organisert trening for gravide med og uten bekkensmerter. I Bergen finnes to slike tilbud, begge ledet av fysioterapeuter med spesiell interesse for og kunnskap om bekkenproblematikk i svangerskapet. Du finner opplysninger om tilbudet side 7.

Bekkenbunnsmuskulatur

Det er ellers viktig at du selv trener bekkenbunnen din regelmessig. Den er utsatt for stor påkjenning i svangerskapet, især i de 3 siste måneder når fosteret vokser mye. Bekkenbunnen består av muskler som støtter opp organene i underlivet og er viktig i kontrollen av de 3 åpningene endetarm, skjede og urinrør. Det er bekkenbunnsmusklene vi bruker når vi ønsker å kontrollere luft fra endetarmen eller er tisse-trengte.

Bekkenbunnen kan trenes på samme måte som annen muskulatur. Begynn treningen for eksempel i sideliggende med pute mellom beina. Kjenn at sete og lår er avspent. Lukk rundt endetarm, skjede og urinrør og kjenn et lite løft inn i kroppen.

Du kan kontrollere at det er de rette musklene du bruker ved å plassere en finger på mellomkjøttet og kjenne en liten bevegelse innover når du kniper. Prøv å holde hvert knip i 6-8 sekunder. Du kan også trene sittende på stol eller i stående stilling, men det blir tyngre. Det er fint om du kan klare 10 knip x 2-3 serier pr. dag. En sterk bekkenbunn vil også være med på å stabilisere bekkenet fra innsiden.

Magemuskler

De tverrgående magemusklene er viktig for stabilisering av nedre del av rygg og bekken. Når disse musklene fungerer godt, stimuleres også de dype ryggmusklene til å samarbeide og du får et sterkt indre stabiliseringssystem. Det trenger i særlig grad du som har bekkensmerter. Det er derfor viktig å starte treningen av denne muskelgruppen så tidlig som mulig i graviditeten.

Du kan trene i forskjellige utgangstillinger. Den letteste måten å finne muskulaturen på, er å stå på alle fire dersom bekkenet ditt tåler det. Trekk så nedre del av magen inn uten å bevege i korsryggen. Hold i noen sekunder før du slipper. Gjør 10 repetisjoner x 3 serier pr. dag.

Du kan gjøre samme øvelse sittende på stol: Legg en hånd på nedre del av magen og den andre i korsryggen. Gjør som beskrevet over og kjenn at det ikke skjer en medbevegelse i ryggen.

Etter fødselen

Barseltiden varer i ca. 40 dager, og i denne perioden er kroppen i omstilling. Den vil gradvis få tilbake den formen og fasongen den hadde før du ble gravid, men det er individuelt hvor lang tid dette tar.

De fleste som har hatt bekkensmerter i svangerskapet, blir stadig bedre i løpet av de første ukene etter fødselen. Dette kan imidlertid variere sterkt og er i noen grad avhengig av hvordan du har det hjemme med hensyn til travelhet, urolig(e) barn og generell belastning.

De øvelsene som er beskrevet i avsnittet foran og som gjelder mens du er gravid, er fortsatt svært viktig å gjøre når barnet er født. Du kan starte bekkenbunnstreningen så raskt som mulig etter fødselen hvis du ikke har fått annen beskjed. Du må ikke regne med å kunne holde hvert knip lenger enn 3-4 sekunder i starten. Holdetiden økes etter hvert. Du får mye god trening dersom du husker å knipe i bekkenbunnen hver gang du løfter barnet ditt eller når du hoster og nyser. Like viktig som bekkenbunnen, er treningen av de tverrgående magemuskler. Du kan trene som beskrevet tidligere også etter fødselen. Det samme gjelder om du har tatt keisersnitt.

Dersom du ikke synes du har tilfredsstillende bedring av bekkensmertene i ukene etter fødselen, bør du snakke med legen din og få rekvisisjon til fysioterapeut som har erfaring med bekkenproblematikk. Du har rett til fri behandling i 6 måneder fra oppstart dersom du har hatt eller har diagnosen bekkenløsning med gangvansker. Dette må stå på rekvisisjonen som legen skriver ut.

Hvis du er usikker på noe, kan du ta kontakt med Fysioterapiavdelingen på KK, tlf. 55 97 42 93

På barselavdelingen kan du få tilsyn/hjelp av fysioterapeut dersom du sier fra til jordmor at du har hatt bekkenproblemer mens du var gravid. Vi kan gi råd/veiledning og sørge for at du får låne hjelpemidler som slide, prekestol, bekkenbelte, krykker eller varm/kald pakning. Dersom du føder en fredag, vil du møte fysioterapeuten først på mandag.

Du er velkommen til fysioterapeutens informasjonstime mandag, tirsdag og torsdag kl. 11.00 på treningssalen i 3. etg, rom nr. 3115.

Når du kommer hjem

- Ta imot all den hjelp du kan få fra dine nærmeste.
- Dersom pappa til barnet er hjemme den første tiden, la ham stå opp om nettene når barnet skal ammes og stelles. Bekkenet får mer ro til å heles når du slipper å gå ut og inn av sengen mange ganger den første tiden.
- **Hvile.** Legg inn noen gode hvilepauser i løpet av dagen. Mageleie er fint fordi det stimulerer livmoren til å trekke seg sammen og gir bekkenet god avlastning. Legg en eller to puter under magen for å avlaste byste og rygg. Sideleie med pute mellom beina er fortsatt en god hvilestilling. Ligger du på rygg, bruk en pute eller sammenbrettet dyne under knærne, samt en liten pute eller sammenbrettet håndkle under nedre del av baken.
- **Trilletur.** Det er flott å gå på tur med vogn, men mange legger ut på for lange turer i starten og får unødig vondt i bekkenet av den grunn. Start med korte turer på godt føre og kjenn hva du tåler. Lengden på turen økes etterhvert. Bruk gode sko med støtdempende såle.
- **Arbeidsstilling.** Vær nøye med arbeidsstillingen når du steller barnet ditt. Stellebordet må være tilpasset din høyde slik at du kan stå med rett rygg. Stå så nær det du jobber med som mulig.
- **Ved løft.** Bøy i knær og hofter når du løfter barnet opp fra seng/vogn eller gulv.
- **Amming.** Dersom du velger å sitte når du ammer, bruk da en god stol med armstøtte slik at armene hviler godt. Bruk pute i korsryggen.

Treningsgrupper i Bergen for gravide og mor med baby:

- Studio Pilates, Møllendalsveien 61A, 5009 Bergen, tlf. 55 20 33 60
Nett-adr.; www.studiopilates.no
- **AktivGravid.com**
Denne gruppetreningen foregår på Tonus AS,
Hardangerveien 21, 5224 Nesttun, tlf. 55 13 70 30.

Begge gruppene er ledet av fysioterapeuter med særlig interesse for og kunnskap om graviditet og bekkenproblematikk.

Dersom du bor utenfor Bergen, undersøk på Helsestasjonen om det finnes lignende tilbud på ditt hjemsted.

Hjelpemidler

Bekkenbelte: Gir god avlastning dersom du har smerter i bakre bekkenregion.

Det er sjelden beltet kjennes godt å ha på dersom smertene sitter i symfyssen, men det kan lønne seg å prøve likevel.

Beltet kan prøves og kjøpes ved Fysioterapiavdelingen, KK

Vanlig størrelse kr. 400.

Ekstra large kr. 450.

Krykker: Har du smerter ved gange, kan det være godt å avlaste med krykker.

De kan kjøpes ved Fysioterapiavdelingen, KK

Pris kr. 250.

Du bør ringe tlf. 55 97 42 93/97 og avtale tid dersom du vil prøve/kjøpe belte eller krykker.

Slide

Nyttig for å lette snuing i seng. Reduserer friksjonen slik at du glir lettere rundt. I Bergen kan du leie den i forretningen Babykos A/S, tlf. 55 59 86 00.

Du betaler kr. 500 i depositum pluss en sum i leie, avhengig av hvor lenge du har den.

Glatt laken sammen med silkebukse gjør samme nytten.

Prinsippet er at glatt stoff skal gli mot annet glatt stoff.

Hjemmesydd slide: Bruk for eksempel et glatt boblestoff eller lignende.

Stoffet kan godt ha litt fylde. Du trenger 1 m x 1,30 m. Brett tøystykket dobbelt med den glatteste siden ut og sy sammen i siden. Nå har du en tunnel som er åpen i begge ender. Så vrenger du stoffet slik at den glatte siden vender inn og legger det oppå lakenet i sengen. Du skal ligge med baken oppå tøystykket, ikke inni. Når du nå snur deg, vil de glatte sidene i stoffet gli mot hverandre og gjøre snuingen lettere.

Sliden kan også legges på bilsetet før du setter deg inn for at du skal gli lettere på plass, men da må du huske å fjerne den før du starter kjøringen.

Notater

