

RYGG/BÄCKENSMÄRTA VID GRAVIDITET

TILL DIG MED BÄCKENSMÄRTA UNDER GRAVIDITET

Redan tidigt i graviditeten påbörjas en uppmjukning av leder och ledband kring bäckenet. Detta är kroppens förberedelse under barnets tillväxt fram till själva förlossningen. Vissa kvinnor upplever att hela bäckenet känns instabilt. Det har länge kallats foglossning men egentligen är inga fogar lösa utan i olika grad mer flexibla pga hormonell påverkan.

Smärtorna från bäckenet kan komma från leder, ledband eller muskler. Den är i många fall utlöst p.g.a. trötthet och överbelastning. Smärtan förvärras av rörelse och brukar vara som värst när man ändrar läge, från t.ex. ryggläge till sidoläge. Även gång, både på plan mark och i trappor kan vara smärtsam. Smärtan skadar varken dig eller barnet och brukar försvinna efter förlossningen. **Här kan en i manuella tekniker utbildad terapeut (fysioterapeut/kiropraktor) vara till stor hjälp vid kvarstående besvär efter förlossning.**

TILL DIG MED RYGGSMÄRTA UNDER GRAVIDITET

Ryggsmärta under graviditeten kan orsakas av t.ex. viktökning, förändrad hållning eller hormonell påverkan på leder och ledband. När magen växer tvingas bäckenet att tippa framåt vilket ger en ökad svank i ländryggen. Detta ger en ökad belastning på ryggen och dess leder. Ökad aktivering av sätesmuskler och bukmuskler kan motverka förökad svank, vilket hjälper mot ryggsmärtan. Här kan en fysioterapeut hjälpa dig!

HUR KAN DU SJÄLV MINSKA DINA BESVÄR?

- Rör dig så mycket du kan men anpassa aktiviteterna till dina besvär
- Undvik hastiga och ryckiga rörelser
- Gå med korta steg (minskar belastningen på lederna)
- Vid trappgång, sätt ihop fötterna på varje trappsteg (gå ett trappsteg i taget)
- Håll ihop knäna när du reser dig/ändrar läge i sängen/gå i och ur bil
- Försök stå med lika mycket tyngd på båda fötterna
- Använd bekväma skor (gärna med en liten klack)

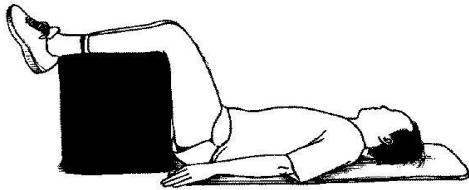
- Undvik tunga lyft (om du måste lyfta, tänk på att lyfta bördan nära kroppen och att använda benmuskulerna, undvik att bära på höften)
- Sitt ner när du tar på byxor/strumpor/skor
- Träna bäckenbotten genom att "knipa"
- Växla ställning och ta pauser ofta - *Stressa inte*

- Undvik mjuka soffor och fåtöljer
- Lägg en kudde bakom svanken när du sitter
- Lägg inte benen i kors vare sig i sittande eller liggande
- Ha en kudde mellan knäna när du ligger på sidan såväl natt som dag
- Ha benen högt om du ligger på rygg (bäst är dock att ligga på sidan)

Du är välkommen att kontakta någon av sjukgymnasterna/fysioterapeuterna inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Boka tid via 1177.se eller hemsidan www.tiohundra/rehabilitering, välj e-tjänster och logga in med mobilt bank-id eller annan e-legitimation. Du kan också boka tid på tel: 08-123 264 44.

2020-06-08

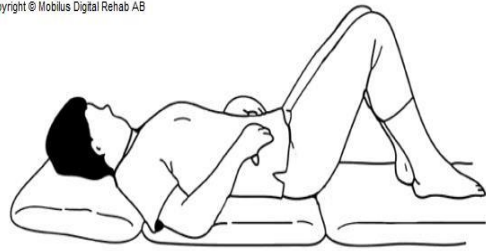
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB



© Mobilus Digital Rehab AB

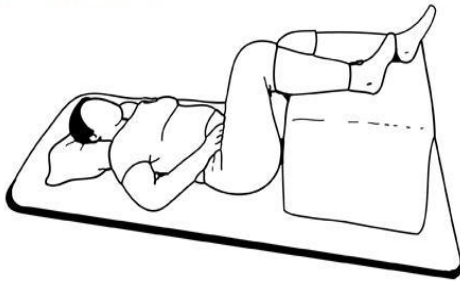
Viloställning rygg-underben på "stol".

Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

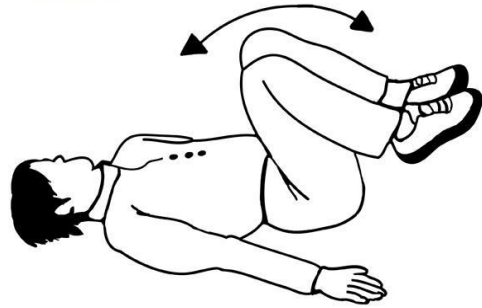


Identifiering av stabiliserande bukmuskler för ryggen.

Copyright © Mobilus Digital Rehab AB



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB



Träning hålla kontakt med bukmuskler vid rörelseutmaning genom benrörelse.
Bild 1 – glida ett underben från kropp med bibehållen svank i kontakt med underlag (ej med på film).

Bild 2 – sänka ben (ett i taget initialt) utan att svanken släpper från underlaget.
Obs: långsam rörelse ner från höftled (ej sträcka ut i knät inledningsvis).
Stegra svårighet/belastning genom att gå djupare ner mot underlag – "tådopp"
respektive att öka hävarmslängd genom att sträcka ut i knät.

Copyright © Mobilus Digital Rehab AB



Bäckenlyft – bakåttippling bäcken – "dra in svans mellan ben" gå upp kota för kota under inandning; Gå ner kota för kota under utandning.

