



Rygg- och bäckensmärta under graviditet

Patientinformation från Kvinnokliniken Norrköping

Det är vanligt att få ont i ryggen och i bäckenlederna under en graviditet. Ungefär hälften av alla gravida känner någon gång under sin graviditet smärta i sin rygg alternativt sina bäckenleder.

Tyngdpunkten i kroppen förskjuts framåt under graviditeten och hormonerna gör ledbanden mer elastiska, detta ger en ökad belastning på kroppens alla leder och muskulatur. Det är därför viktigt för dig att tänka på hur du står och sitter d.v.s. din hållning.

Ergonomiska tips

Stående

Fördela tyngden över båda fötterna

Släpp lite i knälederna

Lyft upp magen så att du inte hänger i ländryggen

Sittande

Fördela tyngden på båda skinkorna

Bibehåll lite av ryggens S-form

Ha gärna stöd i svanken, kudde el dylikt

Lyft-Bärteknik

Undvik tunga lyft om du har möjlighet.

Om du måste lyfta så tänk på följande:

- Böj på
- Bibehåll rak rygg
- Vrid inte ryggen
- Bär nära kroppen
- Aktivera de djupa bukmusklerna

Uppresningsteknik

För att avlasta rygg/bäcken bör du ta dig

i/ur säng via sidoläge d.v.s. ligg på sidan,

för underbenen utöver kanten, skjut ifrån med armarna.

Liggande

Om du ligger på sidan kan du gärna prova att lägga en kudde under det övre benet. Det ger avlastning åt både rygg och bäcken.

Om du ligger på rygg kan det vara skönt att lägga upp underbenen på några kuddar eller en stol för avlastning av rygglutet. Prova dig fram!

Ländryggssmärta och brösttryggssmärta under graviditet

Uppkomst av länd- och brösttryggssmärta beror oftast på ökad belastning på leder och muskulatur. Tyngdpunkten i kroppen förflyttas framåt, bukmusklerna tänjs ut och ledbanden blir något mer elastiska. Om funktionen dvs styrka och uthållighet, i rygg- och bukmusklerna inte är tillräcklig för att möta den ökade belastningen som en graviditet innebär uppkommer ofta värk och smärta. Ryggmusklerna får arbeta mycket statiskt och det orsakar smärta och trötthet.

Genom att tänka på Din ergonomi, vara mer fysisk aktiv och att träna buk/ryggmuskler kan Du minska din smärta. Motion t.ex. promenader, vattengympa, gravidyoga, cykling och simning bryter den muskulära spänningen i ryggen och minskar smärtan. Det är viktigt att träna buk- och ryggmuskulaturen, träningsprogram kan du få på Kvinnohälsan.

Egenvård i form av värme och mjuk massage är också smärtlindrande.

Bäckenledssmärta under graviditet

Under graviditeten påverkas kroppen av hormoner som bl.a. gör att ledbandsstrukturerna kring bäckenlederna blir mer elastiska. En del gravida blir belastningskänsliga i dessa ledband. Fenomenet kallas ibland "foglossning" utan att för den skull betyda att något i ditt bäcken lossnar. Detta är en helt normal process som inte påverkar barnet negativt men ibland kan man få smärtor av den. Då bäckenet blir mindre stabilt kan man bland annat få smärtor liknande isciasbesvär med smärtutstrålning ned i benet.

Halten av hormoner kan vi inte påverka men Du kan undvika onödig belastning på ditt bäcken och därmed minska din smärta.

Du kan läsa mer om detta på 1177 , se länk nedan:

<http://www.1177.se/Ostergotland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Foglossning/>

Vattengymnastik för gravida med rygg/bäckensmärta

Innehåll:

*Stärkande övningar för hela kroppen med tonvikt på stabiliserande muskulatur för rygg och bäcken.
Avslappning och stretching.*

Plats och tid:

Sjukgymnastiken, Vrinnevisjukhuset.

Ingång: Blå porten.

Tisdag

kl. 09.15 - 10.00

Torsdag

kl. 08.30 - 09.15

Anmälan: Sjukgymnast Helene Gyllensvärd

010-104 36 26

Telefontid: Mån, ons, fre 08.30 - 09.00