



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

# KROP & FYSIK

GRAVIDITET & BÆKKENSMERTER



## Graviditet og bækkensmerter

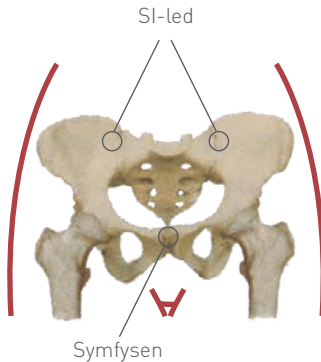
Hvert år gennemfører 60.000 danske kvinder en graviditet. Ventetiden er præget af tanker om den lille nye der er på vej, ligesom de store fysiske forandringer der sker i kroppen, påvirker kvinden. Som regel forløber graviditeten problemfrit, men i nogle tilfælde kan smerter gøre omstændighederne knap så lykkelige.

En graviditet er ingen sygdom. Men det er en stor fysisk belastning, som den gravide kvinde og ikke mindst hendes omgivelser bliver nødt til at tage hensyn til. Når en kvinde er gravid, skal hendes krop arbejde for to. Dette "overarbejde" gør at de fleste gravide oplever forskellige former for forandringer, og mange oplever gener og ubehag.

Meget tidligt i graviditeten begynder led og ledbånd at blive bløde på grund af den hormonale påvirkning. Leddene bliver mere eftergivelige, og det gælder også leddene i bækkenet. Musklerne omkring bækkenet og i lænden skal derfor tilpasse deres arbejde til den voksende mave og den øgede vægt, og kropsholdningen ændres betydeligt.

Alt dette er en naturlig proces der fortsætter i hele graviditeten. Når kvinden skal føde, er det vigtigt at hendes bækken kan give efter og ikke er fast og stift. Det betyder desværre også at leddene lettere overbelastes.

Har man smerter i bækkenet, kan det være svært selv at afgøre hvor de kommer fra. Udløses smerterne fra bækkenleddene, musklerne eller nogle af de mange ledbånd rundt om i bækkenet? Det kan en fysioterapeut hjælpe dig med at finde svar på.



Bækkenet set forfra

### Anatomi

Bækkenet består af tre knogler, der tilsammen danner en ring (bækkenringen). Der hvor knoglerne mødes, er der et led. Fortil ved skambenet hedder leddet symfysen, og bagtil hedder de to led sacroiliacaleddene (forkortes til SI-led).

Bækkenringen skal bære kropsvægten og virke som støddæmper for belastningerne i kroppen og ned i benene. Bækkenets muskler og ledbånd skal sørge for at bækkenleddene ikke overbelastes eller fejlbelastes, og deres kraft, udholdenhed og samarbejdsevne er afgørende for hvordan bækkenleddene påvirkes.

# Når bækkenet giver smerter

## Bækkensmerter

Hver femte gravide kvinde har smerter der stammer fra bækkenleddene. I dag inddeler man smerter fra bækkenleddene i flere grupper:

- Bækkenløsning: Smerter fra alle tre led
- Symfyseløsning: Smerter fra symfyse
- Smerter fra ét sacroiliacaled
- Smerter fra begge sacroiliacaled

Bækkenløsning er langt den alvorligste diagnose. Cirka fem procent af de gravide får det. I de tilfælde er det meget vigtigt at man kommer i behandling hos en fysioterapeut.

## Bækkenløsning

Kvinder med bækkenløsning (smerter fra alle tre led) får som regel smerter midt i graviditeten, men smerterne kan opstå tidligere hvis man har haft bækkenløsning i en tidligere graviditet. Smerterne udvikler sig som regel langsomt og bliver værre og værre. Derfor er det nødvendigt at passe på, så smerterne ikke øges.

Smerterne kan – ud over i bækkenleddene – måske også mærkes i ballerne, lavt over lænden og/eller på bagsiden af lårene. Smerterne kan være meget svingende. Nogle dage kan der være lette smerter, andre dage gør det virkelig ondt. Smerterne forværres som regel af belastninger – jo mere man laver, desto mere ondt gør det. For mange kvinder kan mange almindelige dagligdags ting gøre ondt, så som at ligge på ryggen, vende sig i sengen, sidde med krydsede ben eller stå/sidde i lang tid. Det er ikke ualmindeligt at smerterne først kommer et stykke tid efter at man har gjort det der provokerer leddene.



### Efter fødslen

Hos mange kvinder med bækkensløsning (smerter i alle tre led) i graviditeten fortsætter smerterne også efter fødslen. Hvis man har været plaget af bækkensmerter og ønsker at blive gravid igen, skal man helst være smertefri inden. Hvis smerterne har stået på i op til et halvt år efter fødslen, bør man tænke på at barnet skal være renligt og i stand til selv at tage tøj på, inden der kommer et til. Under alle omstændigheder er det en god ide at tage sine forholdsregler tidligt i næste graviditet for at mindske symptomerne.



### **Smerter fra andet end bækkenleddene**

Der er mange andre strukturer i bækkenet der kan give smerter under en graviditet, for eksempel livmoderen, båndene der holder livmoderen, og mange af bækkenets muskler. Alt dette kan en fysioterapeut vurdere og behandle, for eksempel ved at massere, udspænde og træne musklerne og ved at strække ledbåndene. Fysioterapeuten kan desuden instruere i daglige øvelser og hensigtsmæssige måder at bevæge sig på – det kan mindske smerterne.

## Gode råd

### Vær aktiv, men pas på

Det er vigtigt at passe på, men kroppen er skabt til at bevæge sig, så brug alligevel dig selv fysisk i den udtrækning du kan. Ellers svækkes kroppen.

Undgå så vidt muligt det der gør ondt, find ud af hvad der lindrer når du har ondt, og ret dig efter det. Find også ud af hvad der udløser smerterne, og prøv at ændre det. For smerten er et signal om at bækkenet af en eller anden årsag er overbelastet.

En stresset hverdag kan øge smerterne. Forsøg at ændre måden du arbejder på derhjemme og på jobbet, og forsøg at skære ned på et højt arbejdstempo. Allier dig med familie og venner, der eventuelt kan hjælpe med forskellige praktiske ting. På arbejdet er det godt at fortælle kollegerne om problemerne og at få indlagt nogle pauser i løbet af dagen, hvor du eventuelt kan ligge ned og hvile dig. I nogle tilfælde kan det være nødvendigt med en hel eller delvis sygemelding for en kortere eller længere periode.

Det er de allerfærreste der har brug for sygemelding på grund af bækkensmerter i graviditeten, og som regel kun dem med bækkensløsning hvor der er smerter fra alle tre led. Kroppen har behov for aktivitet og bevægelse, og man skal i videst muligt omfang fortsætte sin dagligdag – dog må aktiviteterne ikke provokere smerterne frem. Det er en balance som hver enkelt kvinde må finde.

## Gør hverdagen lettere

Ikke alle gravide med bækkensmerter har brug for at følge alle nedenstående råd. Brug kun dem der hjælper dig.

- Tænk på din kropsholdning. Ret dig op, så du ikke falder sammen i ryggen når du står og sidder.
- Hver gang du skal gøre noget der belaster dit bækken, skal du lave en forspænding i dit indre muskelkorset ved at spænde bækkenbunden og trække navlen let ind (se side 13). Hold spændingen så længe du laver aktiviteten.
- Undgå at løfte og bære tunge ting. Brug cykel eller bil når du er på indkøb. Hvis du ikke kan cykle, er cyklen alligevel rar at støtte sig til og at transportere varerne på. Lad eventuelt andre bære varerne for dig.
- Undgå tungt husarbejde, især støvsugning og gulvask.
- Gå så afslappet du kan, med tyngden midt over foden. Tilpas skridtlængden efter smerterne. Brug sko med støddæmpning.
- Stå altid med lige meget vægt på begge ben. Læn dig eventuelt op af noget hvis du skal stå i længere tid.
- Find gode siddestillinger, og skift imellem dem. Det kan være svært at komme op af dybe stole eller sofaer. Vælg evt. en stol med armlæn, så du kan skubbe fra med armene når du rejser dig, og holde igen når du sætter dig.
- Når du skal i og ud af sengen: Tril først om på siden, hold ryggen rank og skub dig op ved hjælp af albue og hænder. Læg dig på samme måde, blot i omvendt rækkefølge. Når du skal vende i sengen, så undgå at vride i bækkenet; glid evt. rundt på et silketørklæde eller et glidelagen.
- Hvile: Det aflaster bækkenet at ligge på siden med en pude mellem knæene og underbenene, eller på ryggen med en pude under knæene.





- Tag ét skridt ad gangen på trapperne. Saml fødderne på hvert trin (som små børn) både op og ned, eller gå sidelæns med støtte af gelænderet. Gør det meget ondt at gå på trapper, så sæt dig på trappen, stem dig baglæns op i armene og flyt dig op til næste trin osv.
- Hvis det gør ondt at bøje fremover, kan du samle ting op fra gulvet på følgende måde: Tag fat i en stol, læg vægten på armene og kom langsomt ned på begge knæ. Kravl hen og saml op. Kom op på samme måde, bare omvendt.
- Ind og ud af bil foregår lettest ved at sætte sig baglæns ind på sædet og dreje ind med benene samlet. Du kan eventuelt sætte dig på en plastikpose eller et silketørklæde, så drejer du lettere.
- Hvis samleje giver smerter, så prøv andre stillinger – lig for eksempel på siden med en pude mellem knæ og underben.

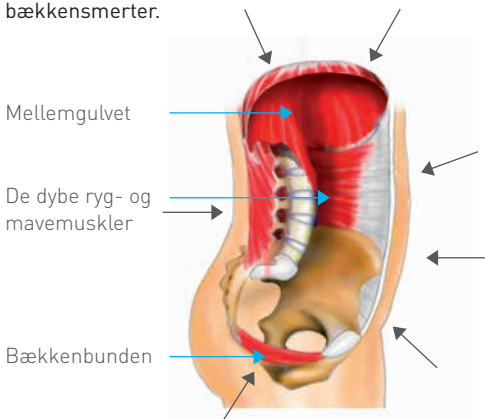


## Hjælpemidler

Nogle kvinder oplever at et bækkenbælte (et trokanterbælte) afhjælper deres smerter. Hvis din mave føles tung og pressende, og det hjælper på smerterne at løfte den med hænderne, er det en god ide at binde noget om (for eksempel et stærkt tørklæde). På den måde løftes maven, så du kan bevæge dig friere og samtidig aflaste ryggen. En fysioterapeut ved hvilke hjælpemidler der kan være relevante.

## Årsager og forebyggelse

Man ved ikke hvad der er årsagen til bækkensmerter i graviditeten. Men som gravid har du en højere risiko for bækkensmerter hvis du tidligere har haft lænderygsmarter eller traumer i ryg eller bækken, er flergangsfødende eller har tungt arbejde. Derfor mener man at en veltrænet ryg og bækkenregion, hvor musklerne kan arbejde sammen og stabilisere lænden og bækkenet, beskytter mod bækkensmerter.



Når musklerne aktiveres samtidigt, øges trykket og dermed stabiliteten i lænd og bækken. (Korsettet "snøres" med et konstant tryk i de grå piles retning.)

Mavemusklene består af fire muskelgrupper. Det dybeste lag fungerer sammen med de dybe rygmuskler, bækkenbunden og mellemgulvet som et indre muskelkorset. Når musklerne spændes, "snøres" korsettet. Når vi for eksempel står, sidder og går, er "korsettet" konstant en lille smule spændt (hvilespænding), og når vi for eksempel løfter, bærer eller skubber, har vi brug for en større spænding. Dette skaber stabilitet omkring bækkenet.

## Øvelser



### 1. Aktiver bækkenbunden

Først skal du sikre dig at du kan spænde i bækkenbunden:

- Lig enten på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget eller, hvis det gør ondt, på siden med bøjede ben og en pude mellem knæ og ankler.
- Knib sammen/spænd i bækkenbunden (mærk hvordan det snører sammen omkring endetarmsåbningen, skeden og urinrøret). Du kan tænke på det, som når du skal holde en prut tilbage. Hold spændingen i cirka 10 sekunder. Slip og slap af i 10 sekunder.
- Gentag øvelsen 10-20 gange. Du skal kunne trække vejret normalt hele tiden.
- Prøv at lave knibeøvelser i forskellige stillinger – du skal kunne gøre det siddende, stående m.m.



## 2. Aktiver muskelkorsettet

Træn i starten muskelkorsettet ved at ligge på siden med hænderne ved bækkenkanten (læg fingrene et par fingerbredder henholdsvis ind mod midten og neden for hoftebenskammene).

- Knib først sammen i bækkenbunden. Træk dernæst den nederste del af maven ind; føl det som om du trækker navlen ind. Mærk hvordan det bliver hårdt under fingerspidserne. Hold spændingen mens du roligt trækker vejret 2-5 gange.
- Gentag øvelsen mange gange.
- Gentag øvelsen i forskellige stillinger – du skal aktivere muskelkorsettet siddende, stående, når du hænger vasketøj op, når du går ind og ud af bilen – kort sagt i alle de situationer hvor du er aktiv.

Den vigtigste regel ved øvelserne er: Ingen øvelser må gøre ondt – heller ikke bagefter.



## Træning

### Stabilitetstræning

Forskning har vist at øvelser hvor man træner de stabiliserende musklers evne til at styrke og koordinere, er effektive. Træn evt. på et hold for gravide, med en fagligt kompetent underviser.

### Vandgymnastik

At bevæge sig i vand til brystet mindsker belastningerne på bækkenet. Her kan man ofte udføre de øvelser der gør ondt "på land". Der findes hold med vandgymnastik for gravide.

Har du behov for yderligere hjælp, så søg råd, vejledning og behandling hos en fysioterapeut.

**KROP  
& FYSIK**



**DANSKE FYSIOTERAPEUTER**

---

Tekst: Fysioterapeut, MPH, ph.d. Hanne Albert.  
Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark  
Layout og produktion: Mediegruppen  
Tegninger: Jesper Frederiksen & Arne Elkjær  
Fotos: Colourbox & Purestockx

Udgivet første gang i 2008 i samarbejde med  
Danske Fysioterapeuter. Udgives af Krop & Fysik.

Yderligere eksemplarer kan købes hos Krop & Fysik  
og kan bestilles via internettet på [www.krop-fysik.dk](http://www.krop-fysik.dk)  
eller telefonisk på 7584 1200.

# NORDIC SLEEP

BY FOSSFLAKES



## OPNÅ EN BEDRE NATTESØVN UNDER DIN GRAVIDITET

**Aflast ømme muskler og bækkenmerter  
med Fossflakes Comfort-U**

Fossflakes Comfort-U kan bruges til at opnå bedre nattesøvn. Den ergonomiske støttepude støtter og aflaster hele kroppen, så muskler og led slapper af i dybden. Puden kan også bruges som ammepude, og når det ikke længere er nødvendigt, kan den bruges som hyggepude af børn og voksne.

**OEKO-TEX®**  
CONFIDENCE IN TEXTILES  
**STANDARD 100**  
ZH10 094172 TESTEX



Tested for harmful substances.  
[www.oeko-tex.com/standard100](http://www.oeko-tex.com/standard100)

[fossflakes.dk](http://fossflakes.dk)

Fossflakes er udviklet,  
designet og produceret  
i Danmark

