

sund-forskning



Hamp uden at være høj!

Nyt
herpesprodukt

Hjælp, mit barn vil være vegetar!



Bihulebetændelse er ikke kun en vinterting

Kan vi vinde kampen mod hjertesvigt?



August/September 2017
Pris DKK 59,00

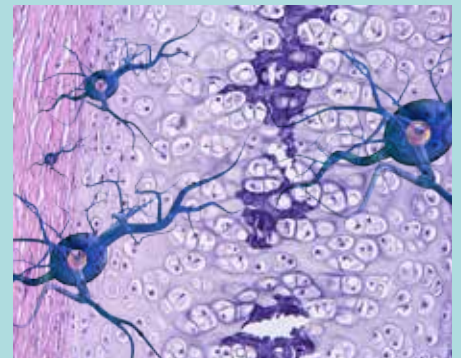


Smoothies til hele familien:
Sprudlende morgen med
guld i mund

Lægen og biokemikeren
om en bedre søvn

Hvorfor bliver vi køresyge?

Dansk homøopat fra England
Den videnskabelige mur



Alfa-liponsyre til diabetes,
neuropatiske smerter og
andre kroniske sygdomme

Plejeprodukter
uden problemkemi

Bækkensmerter

Spørg eksperterne
Mød farmaceut Louise Steen

Bækkensmerter

Bækkensmerter handler om meget andet end at have bækkenløsning under en graviditet.

Af Lene Pilegaard

Ryg- og bækkensmerter behøver ikke altid stamme fra ryg- og bækkenleddene. Der er mange strukturer i bækkenet, der kan give smerter under en graviditet - for eksempel livmoderen. Det meste af livmoderen ligger frit i bughulen, men holdes fast af sener, der er hæftet på bækkenleddene. Livmoderen understøttes desuden af bækkenbundsmuskulaturen.

Så i stedet for kun at tale om bækkenløsning som det mest omtalte fænomen, giver det meget mere mening også at tale om de mange andre bækkensmerter, som ikke er hormonelt betinget.

Bækkensmerter under og efter en graviditet

Mere end 80 % af alle gravide oplever bækkensmerter i en eller anden grad i løbet af en graviditet, og i langt de fleste tilfælde går smerterne i sig selv igen, så snart fødslen er overstået.

For 5-7 % af denne gruppe udvikler tilstanden sig imidlertid meget smertefuldt og varer ved, længe efter at de hormonelle forhold er normaliseret.

Måske begyndte det hele meget tidligere ...

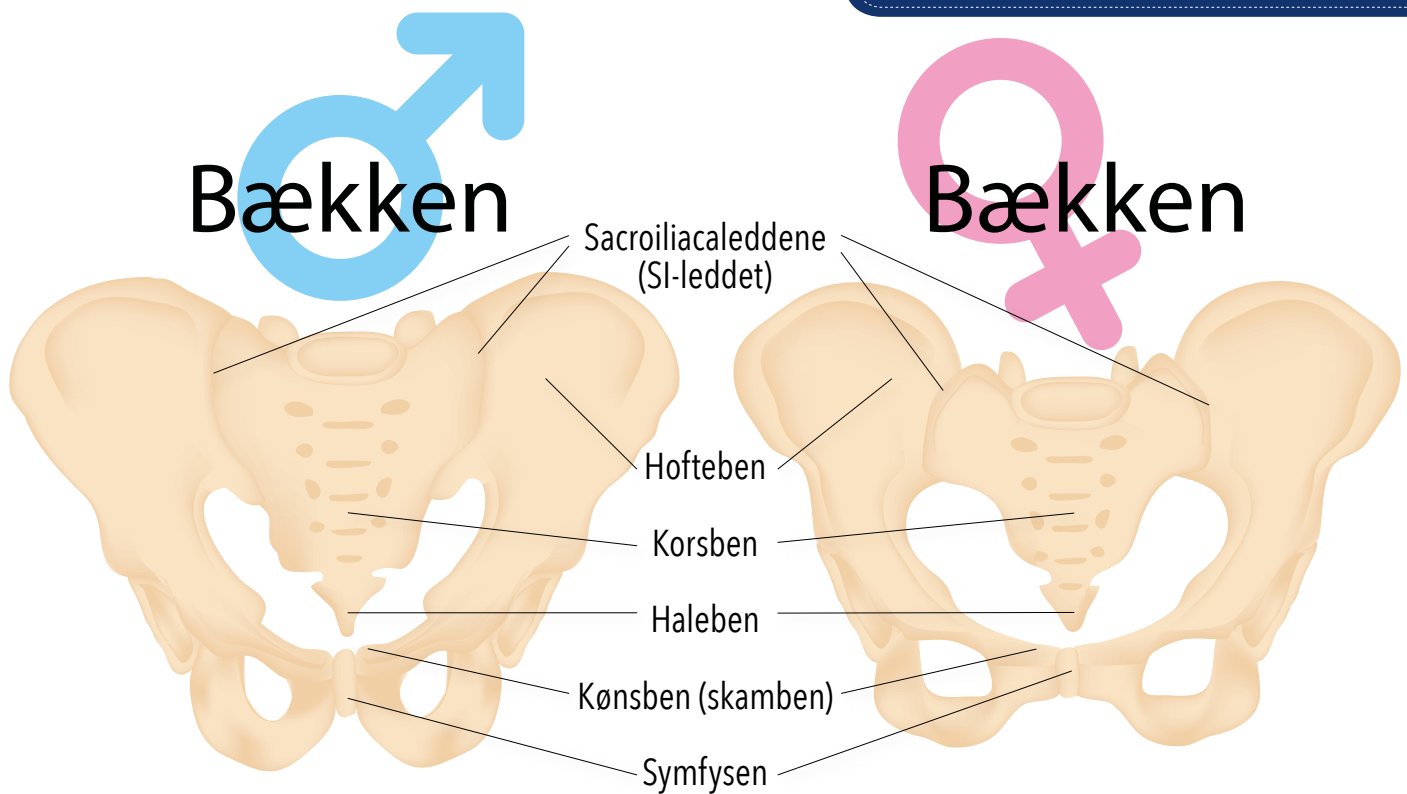
Hvis der før har været små eller store problemer med ryg og bækken fra ulykker, piskesmæld eller fald, dårlig holdning eller for stramme muskler over leddet, kan bækkenløsning under graviditeten samt det øgede tryk ned på bækkenet fra den øgede vægt få bægeret til at flyde over. Her kan leddene sætte sig skævt og forårsage smerte.

Det hele hænger sammen, og smerter det ene sted kan meget vel ...

Bækkenet er bygget op som en ring; forneden er bækkenbunden og huller til skeden og urinvejen samt anus. Inden i selve bækkenringen ligger blæren samt livmoderen. Lige over bækkenet ligger abdomen (maven) med samtlige organer og mavesækken, der danner et tryk ned mod bækkenringen.

For at være stærkt og stabilt er bækkenet dækket med muskler, sener og ledbånd (ligamenter).





Bækkenringen skal dels bære kropsvægten, dels virke som støddæmper ved at give efter og bevæge sig ved belastning. Kraften og udholdenheden i muskler og ledbånd i bækkenet har stor betydning for bækkenleddenes funktion.

På hver side af bækkenet er hofteleddet, der danner led med benet. Fra korsbenet løber der nerver til musklerne omkring bækkenet samt ned i benene. Igennem bækkenet løber vores blodbaner, der forsyner benets muskler og strukturer med ilt og næringsstoffer.

Hofteleddet består af hofteskålen, som danner led med bækkenbenet og lårbenets hoftekugle. Både hofteskålen og hoftekuglen er beklædt med brusk, som sikrer, at bevægelserne foregår med mindst mulig modstand.

Erfaringer har vist, at når der er smerter fra SI-leddet, kan det stamme fra fejlstillet lårbensknogle i hofteskålen.

Ledbånd – også kaldet ligamenter

Bækkenets led er primært holdt og stabiliseret af ledbånd. Vi har ikke nogen direkte lednære muskler til at stabilisere leddet, som mange andre led i kroppen har. Så når bækkenet låser, kan det være, fordi bækkenets ledbånd bliver ”ustabile”, og så skal der ikke så meget til, før leddet sætter sig forkert. Det forekommer ved bækkenløsning, hvor der i graviditeten er øget produktion af hormonet relaxin, der gør, at ledbånd bliver løsere, for at bækkenet kan udvide sig under fødsel.

Et ledbånd er en bindevævsstruktur, som forbinder knoglerne på hver side af et led og derved stabiliserer bevægelserne. Det forbinder også organer til hinanden eller til knogler.



Lene Pilegaard er næstformand i bækkensmerter.dk. Foreningen vil gerne sætte fokus på de mange problemstillinger, du kan opleve på grund af fastlåsnings i bækken etc. Problemer, som ikke kun stammer fra graviditeter, men også fra alt lige fra forkert kropsholdning til traumer og skader på bækkenet, fx ved en trafikulykke eller et ellers tilsyneladende banalt fald.

På www.baekkensmerter.dk kan du læse mere om bækkenløsning, længerevarende bækkensmerter og om de mange ting, der kan have medindflydelse på bækkenproblemer, hvor også et kejsersnit kan spille en rolle!

Kroniske bækken smerter

Længerevarende bækken smerter forekommer primært hos tre grupper:

- Kvinder, der stadig oplever bækken smerter efter graviditet og fødsel
- Kvinder og mænd, der har bækken smerter forårsaget af et traume opstået i forbindelse med fx et fald eller biluheld
- Bækken smerter kan også skyldes genetiske årsager

Hvert symptom - sin speciallæge

Bækken smerterne kan være ledsaget af, eller over tid udvikle sig til, også at omfatte smerter i fx ryg, nakke, skuldre, ankler, fødder og hænder og i nogle tilfælde følelsesforstyrrelser i arme og ben. Karakteristisk for klienterne er, at det på trods af diverse undersøgelser i det etablerede sundhedssystem (scanninger, reumatologiske undersøgelser, neurologiske undersøgelser osv.) ikke er muligt at give en forklaring på de vedblivende smerter og eventuelle følelsesforstyrrelser.

Hyppige årsager i alle aldre

Ud fra foreningens mangeårige erfaringer er en af de hyppigste årsager til længerevarende og kroniske bækken smerter, at et eller flere led i og omkring bækken og/eller hoftelid sidder fejlstillet, forskubbet og/eller fastlåst. Disse fejlstillinger er så små, at de ikke altid kan ses på røntgenbilleder eller scanninger. De kan imidlertid identificeres gennem neuromuskulær test hos kiropraktorer eller hos en osteopat og behandles via manuel terapi. Hvis et led er fejlstillet i længere tid, kan der opstå en irritationstilstand eller inflammation i led, ledbånd og muskler. For at skåne og kompensere for de smertepåvirkede muskler og led i bækkenet vil kroppen automatisk forsøge at benytte andre muskler. Det kan føre til overbelastning og fejlstilling af andre led i kroppen, eksempelvis nakke, skulder, knæ og ankler, hvorfor der også kan opstå smerter her, som igen kan medføre nye komplekse tilstande, hvor hele kroppen nu er påvirket.

Hofteslid

Slidgigt i hoften er slidforandringer i hoftelid, hvor ledbrusken ødelægges, og gnidningen i leddet bliver ujævn. Når brusken er helt bortslidt, øges gnidningen mod knoglen, hvilket giver smerte.

Når der er slid i hoften, er der mindre bevægelighed i selve hoftelid, og derfor overføres mere af bevægelse og stød fra eksempelvis gang i selve hoften til bækkenleddene. Det medfører, at de sætter sig forkert grundet for meget bevægelse til en retning, eller at ledbåndene omkring bliver irriteret, og der opstår inflammation på grund af over-/fejlbelastning af leddet.

Hofte impingement

Impingement betyder indeklemning. Ved indeklemning af lårbenknoglen i hoftelid opstår der ofte en bruskskade inde i leddet, hvor disse bruskskader gør overfladen ujævn, og denne kan nu komme i klemme ved forskellige bevægelser af hoften. Her vil der være direkte smerter i leddet ved en eller flere helt bestemte bevægelser. Der er større risiko for at udvikle slid i hoften end normalt, og der er nedsat bevægelighed i leddet, hvorfor det kan påvirke bækkenet ligesom slidgigt.

Låste led

Når et led er "låst", har leddet en nedsat evne til at bevæge sig naturligt i en eller flere retninger. Tilstanden kan medføre, at omkringliggende muskler, sener og nerver bliver irriteret og inflammatoriske (betændelsestilstand uden bakterier) eller i værste fald klemt. Man vil mærke det som stivhed, ømhed, murrende, trækkende eller lokal smerte.

Læs også om hoftedysplasi på foreningens hjemmeside.

