

sund-forskning



De lange sårbare tarme



Smerter i led
og muskler

Hvis du har
sukkersyge skal
du have Q10



Energidrikke
brænder dig af

Fokus på øko-skønhed
Er der teflon i
din mascara?

Kvindeliv:
menstruationer, fødsler
bækkener og træning

Koffein
og vægttab



Hvordan går det for
dit barn i skolen?

Ny serie
Ind til kernen:
Forstå dine fedtstoffer

Biopat-/naturopath-
uddannelsen i Jylland!



Træning med omtanke:
vintersport

Grapefrugtkerner mod
bakterier og svampe

Raynauds syndrom

Gratis fagmesse, skynd dig!

P
AUSE



Februar/Marts 2018
Pris DKK 59,00

Bækkenløsning det meste af graviditeten ...

De fleste forbinder bækkenløsning med smerter og gangbesvær, når maven er vokset betydeligt, og fødsel nærmer sig. Men det kan såmænd begynde allerede fra uge otte.

108

Af Lene Pilegaard

De færreste kommer igennem en graviditet helt uden gener. Især bækkenet belastes under graviditeten, dels på grund af vægtøgningen og dels på grund af den ændrede kropsholdning, efterhånden som maven vokser.

Symptomer fra uge otte?

Symptomerne på bækkenløsning begynder oftest midt i graviditeten, men kan også forekomme tidligt i forløbet, allerede omkring ottende uge. Nogle mærker det endnu tidligere i graviditeten, hvilket kan hænge sammen med, at produktionen af hormonet relaxin er højest i 1. trimester.

Bækkenløsning kan give smerter i lænd, balder, lyske, hofter, haleben, sacroiliaca-led (SI-led), symfyisen, underliv og benene. Smerterne kan veksle fra dag til dag og fra side til side og kommer hovedsageligt fra overbelastede muskler og ledbånd.

Det kan føles, som om du ikke længere kan "holde sammen" på dit bækken og den nedre del af ryggen. Mange har en oplevelse af, at benene skrider ud, og der ikke er føling med motorikken og balancen. Smerterne vil oftest være stærkere, hvis der i forvejen eksisterer en fejlstilling/fastlåsning i lændehvirvlerne, SI-leddene og/eller hofteleddene.

*pelvis
without
pain*

Der kan også nogle gange opstå smerter helt andre steder i kroppen. Dette sker, når andre muskler prøver at kompensere for de smertefulde muskler i bækkenet og dermed overbelastes. Eksempelvis smerter i lår, ryg, nakke, kæber, skuldre, albue, hænder, knæ, ankler og fødder. I nogle tilfælde vil de nye overbelastninger føre til nye compensationer, og smerterne kan på den måde brede sig og variere meget.

Nogle oplever desuden følelsesforstyrrelser i fingre og tæer på grund af nerver, der kommer i klemme fra overbelastede muskler og led, der er fejlstillet.

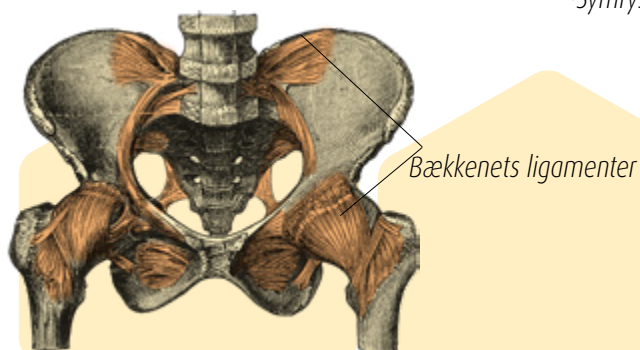
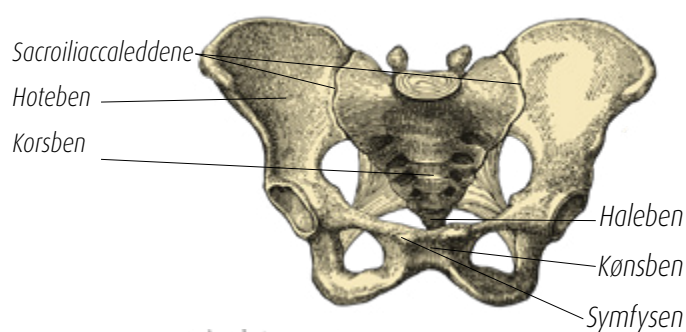
Bækkens led er primært holdt og stabiliseret af ledbånd. Vi har ikke nogen direkte lednære muskler til at stabilisere leddet, som mange andre led i kroppen har. Så når bækkenet låser, kan det være, fordi bækkens ledbånd bliver "ustabile", og så skal der ikke så meget til, før leddet sætter sig forkert. Dette kan forekomme ved bækkenløsning.



Bækkensmerter.dk er en landsdækkende forening for patienter, der lider af bækkenrelaterede smerter samt for sundhedsfaglige personer med interesse for bækkenrelaterede smerter.

Foreningen driver en telefonrådgivningslinje og afholder foredrag og workshops om bækkenproblemer og behandlingsformer.

Vil du vide mere om bækkenløsning og eventuelt længerevarende bækkensmerter, kan du læse mere på www.baekkensmerter.dk. Her kan du også downloade pjecerne: "Bækkenløsning og bækkendysfunktion, hvad er det og hvad kan du gøre ved det?" og "Fødsel og graviditet med bækkenløsning - praktiske tips og hjælpemidler".



Hvad er bækkenløsning?

Bækkenløsning er en tilstand, der forårsages af den øgede produktion af hormonet relaxin i graviditeten.

- Dette hormon er med til at blødgøre ledbåndene (ligamenter), brusk og bindevæv, hvorved leddene løsnes til større bevægelighed, så bækkenet forberedes på at kunne udvide sig under fødsel.
- Blødgøringen af leddene fører til, at disse kan forskydes eller fejlstilles. Dette kan medføre smerter fra irriterede led, ledbånd og overbelastede muskler.
- Hormonet relaxin har indflydelse på alle led i kroppen, hvorfor en del kvinder også får ledsmerter andre steder end i bækkenet.
- Principielt kan man sige, at alle gravide har bækkenløsning, og at det er en naturlig tilstand, for at fødsel kan finde sted. Nogle får dog gener i større grad end andre.

Hvad sker der med kroppen?

Den øgede produktion af relaxin sker samtidig med en hurtig og betragtelig vægtforøgelse i livmoderen, hvorfor der kommer øget pres på bækkenets led og ledbånd.

- Det kan ske, at et eller flere af bækkenets led bliver for løse og ustabile, så de omkringsiddende muskler og ledbånd forstrækkes. Dette kan sammenlignes med små fibersprængninger, som nærmest er små forstrækninger/afvigninger af de elastiske fibre i ledbåndene.
- Der kommer også ofte inflammation (betændelse uden bakterier) i disse for at fremme helingsprocessen. Hvis denne instabilitet står på i længere tid, kan der opstå en irritationstilstand eller inflammation i led, ledbånd og muskler. Denne overbelastnings- og irritationstilstand er smertefuld.
- For at skåne og kompensere for de smertepåvirkede muskler og led i bækkenet vil kroppen automatisk forsøge at bruge andre muskler.
- Dette kan føre til overbelastning og fejlstilling af andre led i kroppen, eksempelvis nakke, skulder eller knæ, hvorfor der også kan opstå smerter her. Disse kan igen medføre nye komplekse tilstande, hvor hele kroppen påvirkes.
- I takt med at fosterets vægt stiger hen imod fødselstidspunktet, øges presset på bækkenets led og væv. Dette kan nogle gange føre til, at bækkenets led lettere forskydes (eventuelt fejlstilles) med smerter til følge.

Fejlstillingerne i bækkenet/hofterne er ofte så små, at de ikke kan diagnosticeres ved hjælp af røntgenbilleder eller scanninger. Gravide røntgenfotoferes ikke.