

# Fysioterapi vid graviditetsrelaterad bäckensmärta

## Vad är graviditetsrelaterad bäckensmärta?

Smärta i bäckenet eller ländryggen under graviditeten är mycket vanligt och drabbar cirka hälften av alla gravida kvinnor. Smärtan beror framför allt på den ökade belastning på muskler och leder som graviditeten innebär. Denna överbelastning kan vara orsakad av en mängd olika faktorer såsom muskelsvaghet, hormonella förändringar, känslighet pga tidigare överbelastning av ligament samt den ökade vikten. Bäckensmärta sitter ofta mellan höftkammarna och skinkveckan och kan ibland stråla ner i lår eller kännas över blygdbenet. Smärtan kommer vanligen omkring graviditetsvecka 12-24.

Även om smärtan för vissa kvinnor ibland kan upplevas som stark är prognosen mycket god. För de flesta går besvären över eller minskar rejält under veckorna efter förlossning. För ett fåtal kvinnor kan det dröja längre innan smärtan går tillbaka.

## Hur behandlas bäckensmärta?

Det finns flera olika behandlingsformer som har visats kunna hjälpa, framför allt särskilt utformad fysioterapeutisk träning. Din fysioterapeut/sjukgymnast hjälper dig att lägga upp ett individuellt träningsprogram, som framför allt är fokuserat på träning av bäckenbotten och stabiliseringsträning för bäcken och ländrygg. Har du mycket ont kan en behandlingssomgång med akupunktur vara effektivt för att minska smärtan. Ett bäckenbälte som hjälper dig att stabilisera bäckenet och avlasta musklerna ger oftast god lindring. Vid behov finns även andra hjälpmedel som du kan få låna.

## Vad kan du själv göra?

Fysisk aktivitet är alltid viktigt, så även under din graviditet. Men du bör undvika aktiviteter och träning som innebär ensidig belastning av bäckenet, t ex att gå i trappor och stå med tyngden på ena höften. Se till att du och din kropp får en god balans mellan fysisk aktivitet och vila. Tänk på din hållning. Tänk lite extra på dina arbetsställningar på jobbet - eventuellt kan du behöva anpassa ditt arbete. Har du ont på natten kan det underlätta att sova på sidan med en kudde mellan benen. När du vänder dig, behåll kudden och fäll över benen till andra sidan med knäna ihop. Du kan också prova att använda sidenlakan eller sidenpyjamas som underlättar när du vänder dig i sängen.

