oktober 2026

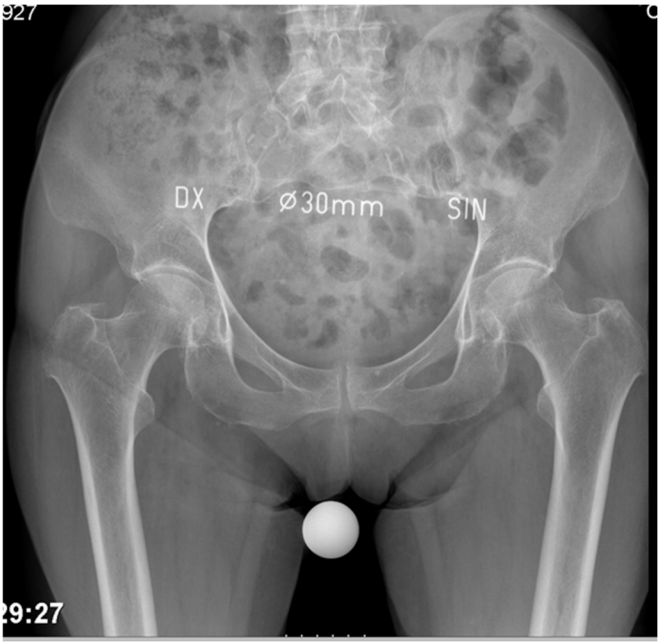
Information till dig med

bäckenfraktur

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Bäckenet

Bäckenet är en skålformad struktur. Området innehåller många muskler, senor och ligament vilket gör att smärta ofta kan uppstå vid skada. Bäckenet belastas av en stor del av kroppsvikten både vid stående, gång och sittande.



Bäckenfraktur

Vanligaste orsaken till fraktur i bäckenet är falltrauma. En spricka i bäckenet läker så småningom oftast av sig själv. Det är svårt att veta exakt hur lång tid det tar, men det brukar ta minst 2 månader. En bäckenfraktur ger vanligtvis smärta i höften och/eller längst ned i ryggen/korsbenet och det brukar vara svårt att belasta benet på den sidan som frakturen sitter på. Om du har mycket ont kan du till en början behöva hjälp att klara vardagen.

Belastning
Utifrån skadans omfattning bestäms vilken belastning du får lägga på benet, antingen:

- ☐ Full belastning
- ☐ Belastning till smärtgräns/efter förmåga
- ☐ Stegmarkering
- ☐ Ingen belastning

Behandling

Det är viktigt att komma i gång med träning av förflyttning, gång och personlig vård så snart som möjligt eftersom det är bra för läkningen att röra på sig (inom hanterbar smärta). Du kan behöva ta smärtstillande läkemedel den första tiden för att lättare kunna röra dig.

Med aktivitet kan du förhindra muskelsvaghet, blodpropp och lunginflammation eftersom risken för det ökar då man är mindre aktiv. I häftet finns ett träningsprogram med övningar för att minska risken för dessa komplikationer.

När du ska röra på dig

För att minska smärtan vid mobilisering, försök hålla ihop benen när du ska ta dig i och ur sängen.

Till en början underlättar gånghjälpmedel, fysioterapeuten kommer hjälpa dig att prova ut ett lämpligt gånghjälpmedel. Att gå med korta, jämnlånga steg kan underlätta och minska risken för snedbelastning och smärta.

Andnings- och cirkulationsträning

1. Andningsträna genom att ta 10 lugna djupa andetag varje vaken timme, blås ut genom lätt slutna läppar. Om du får en PEP-pipa, använd denna enligt instruktion varje vaken timme.
2. Trampa kraftigt med fötterna, uppåt och nedåt ca 30 gånger i följd per timma. Detta för att minska risken för blodpropp.



Träningsprogram

Utför träningsprogrammet 3 gånger per dag. Börja med ett fåtal repetitioner, öka antalet successivt.

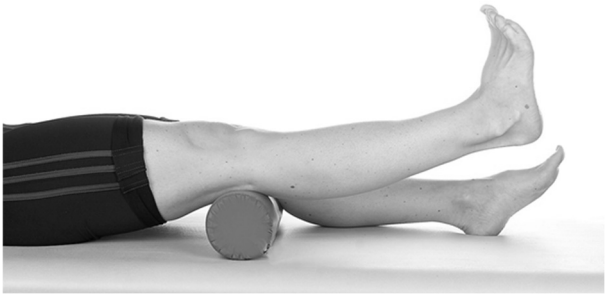
3. Ligg på rygg och dra växelvis foten in mot rumpan, sträck sedan ut benet och pressa ned knät mot underlaget.
   Oftast kan man till en början behöva lätt glidyta (t.ex. plastkasse) eller hjälp av ett band under foten.



4. Pressa ner knät mot underlaget, håll kvar några sekunder.



5. Med kudde under knät. Vinkla upp foten och sträck sedan benet så mycket du kan.



6. Ligg på rygg, vinkla upp foten, pressa ner knät och för rakt ben åt sidan och tillbaka.



7. Spänn nedre bukmusklerna genom att dra in naveln mot ryggraden. Håll kvar spänningen några sekunder. Håll inte andan!



Trappgång

Håll i trappräcket med ena handen och kryckan i den andra. Gå med den oskadade sidans ben före uppför trappan. Följ efter med det andra benet.




Håll i trappräcket och i kryckan. Gå nedåt med den oskadade sidans ben samtidigt med kryckan.
Följ efter med det andra benet.




Kontaktuppgifter

Arbetsterapi/Fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus

0500-43 12 58

VGR12647