



Information till dig som skadat bäckenet

Arbetsterapi och Fysioterapi



Allmän information

Du har fått en eller flera sprickor i bäckenet. Det kallas för bäckenfraktur. Du kan känna smärta längst ner i ryggen, i ljumsken eller kring höften vilket kan innebära att du har svårt för att stödja på det ena eller båda benen. Det krävs ingen operation utan sprickan kommer att läka av sig själv.

Det är viktigt att du så snart som möjligt kommer igång och rör på dig och undviker sängläge, då man snabbt förlorar muskelstyrka och kondition.

Den första tiden kan du behöva smärtstillande läkemedel samt stöd av ett gånghjälpmedel för att underlätta vid förflyttningar och gång. Smärtan kommer att minska gradvis, men det kan ta upp till några månader.

I början kan du behöva växla mellan att vara uppe och stå-gå och att vila. När du ligger kan en kudde i knäveckan underlätta att slappna av. Vid förflyttning i och ur säng är det ofta bra att hålla ihop benen. Ett långt band runt ena foten eller runt båda fötterna som du håller i kan underlätta när du lyfter benen i och ur sängen.

Om det gör ont när du sitter kan du prova att sitta på en kudde/dyna eller hoprullad handduk som en ring. En arbetsterapeut kan prova ut lämplig dyna.

Försök att successivt vara uppe och stå och gå så mycket som möjligt eftersom det är bra för hela kroppen och underlättar läkningen i skelettet. Det är också bra med successivt längre promenader utomhus.

Träningsprogram

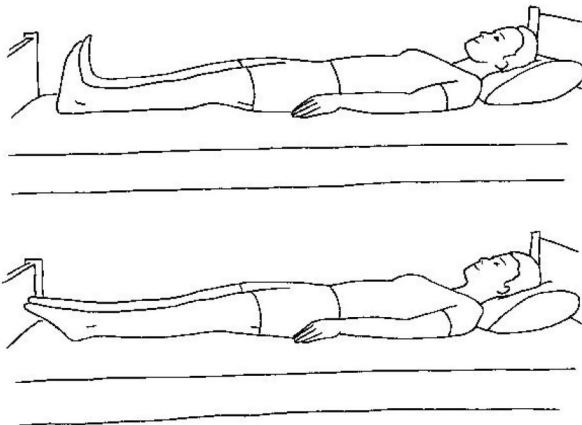
Här finns det exempel på övningar som kan hjälpa dig att komma igång.

Prova ca 10 repetitioner per övning, 2-3 ggr/dag, öka sedan successivt allt eftersom smärtan minskar.

Det kan göra ont efter träning, vilket är naturligt. Träningsmärtan bör klinga av efter ett dygn. Om du får mycket ont när du gör en övning kan du avsluta den och fortsätta med en annan övning.

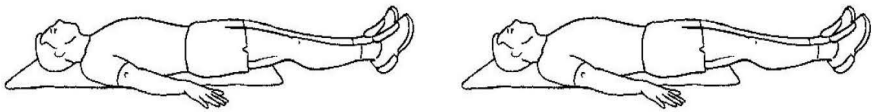
Övning 1

Ligg på rygg med raka ben. Trampa kraftigt med fötterna (böj i fotleden), antingen en fot i taget eller båda samtidigt 10-20 gånger. Kan även göras i sittande.



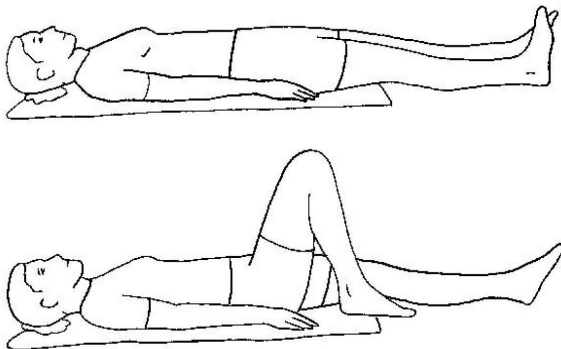
Övning 2

Ligg på rygg med raka ben. Spänn skinkorna. Håll spänningen i några sekunder, slappna sedan av. Om detta går bra kan du prova att i stället böja i knäna, sätta i fötterna och lyfta bäckenet och hålla några sekunder, sedan sänka ner igen.



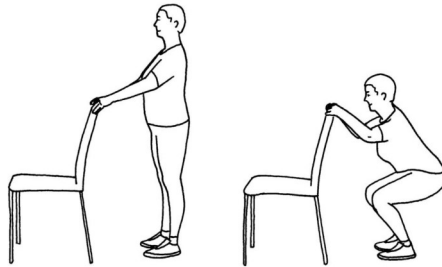
Övning 3

Ligg på rygg med raka ben. Böj upp ett ben i taget i höft och knä så långt smärtan tillåter, sträck ut igen och byt ben. Ta gärna hjälp av en handduk eller liknande i början men använd den allt mindre med tiden för att få mer styrketräning.



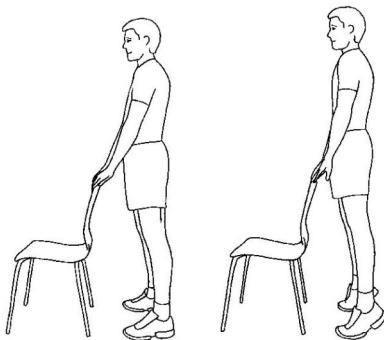
Övning 4

Stå så att du vid behov kan ta stöd av en stol eller bänk. Gör så många knäböjningar (nigningar) som du orkar.



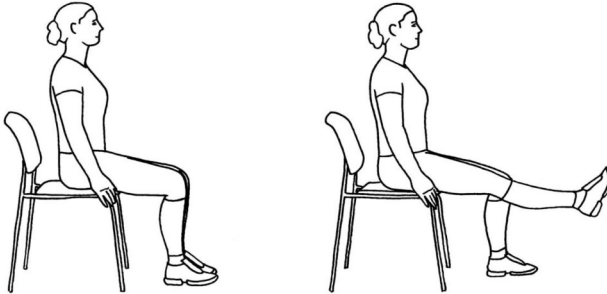
Övning 5

Stå så att du vid behov kan ta stöd av en stol eller bänk. Gå upp på tå så många gånger du orkar, stöd så lite som möjligt på armarna.



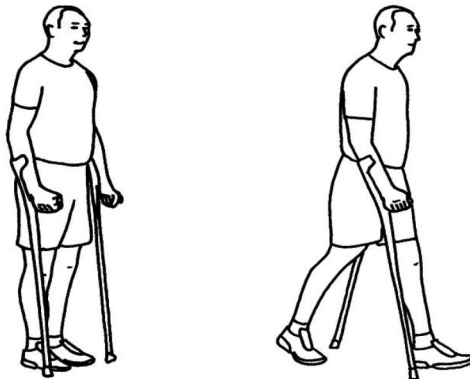
Övning 6

Sitt på en stol gärna med en dyna. Sträck det ena benet till rakt knä, håll några sekunder och sänk sakta. Byt ben och upprepa.



Övning 7

Ta hjälp av ett lämpligt gånghjälpmedel när du går. När smärtan tillåter försök komma ut och promenera och öka gångsträckan successivt.

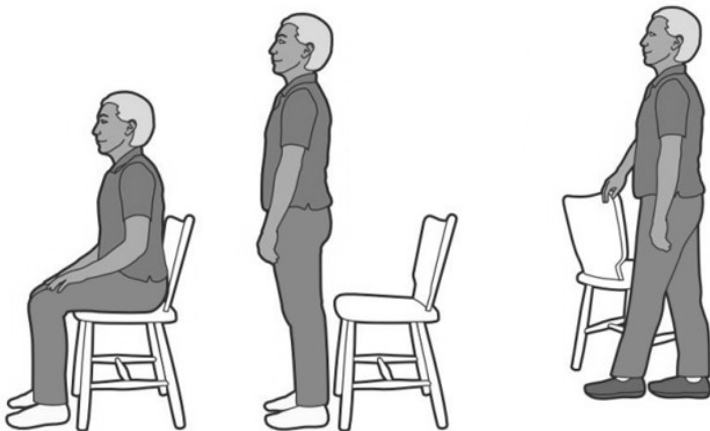


Övning 8

För att förebygga fall och förbättra din fysiska förmåga, till exempel att kunna röra dig ute i ojämn terräng, är det viktigt att så snabbt som möjligt komma igång med balansträning.

Några förslag på övningar för att förbättra balansen:

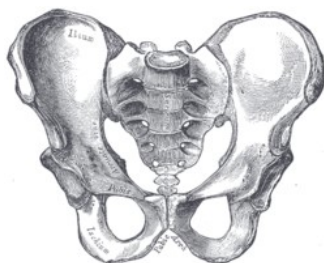
- stå på ett ben till exempel när du borstar tänderna (med eller utan handstöd)
- styrketräning för benmusklerna genom att resa dig flera gånger (gärna minst 20 gånger) från en stol med så lite handstöd som möjligt
- ”gå på linje” genom att sätta ena foten framför den andra med häl mot tå (till exempel gå längs köksbänken)



Observandum

Vid domningar eller nedsatt känsel kring ändtarmen, urinrör eller könsorganen samt vid domningar, stickningar eller svagheter i båda benen sök snarast vårdcentral, jourcentral eller akutmottagning.

Du kan alltid ringa och få sjukvårdsrådgivning på telefonnummer 1177.



Kontakt

Vid behov av hjälpmedel, till exempel dyna eller gånghjälpmedel samt vid frågor kring fortsatt träning vänd dig till närmaste rehabmottagning inom primärvården, se www.1177.se (klicka på Västra Götaland, klicka på ”hitta vård”, klicka på ”Göteborg” och ”primärvårdsrehabilitering”) eller ring 1177.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla:
© ExorLive.com

Broschyr nummer: 108

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus S, Paviljongen, 431 80 Mölndal
Version 2, 2020-11-03