

## Bækkenløsning Patientinformation

Hos alle gravide foregår der en løsning af bækkenets led, specielt i slutningen af graviditeten. Hos nogle gravide vil dette give anledning til smerter omkring skambenet og/eller omkring korsbenets led (smerter lavt i ryggen). Gravide med bækkenløsning har hæmmet gangfunktion og smerter i de omtalte led ved bevægelse og belastning.

Behandlingen er aflastning og fysioterapi

### Aflastning:

1. Undgå vridninger i kroppen
2. Undgå at "hænge" i hoften – stå med vægten ligeligt fordelt på begge ben
3. Undgå at sidde med korslagte ben – sid lige på stolen med begge fødder på gulvet, benyt eventuelt skammel
4. Lig på ryggen med pude under knæene. Lig på siden med pude mellem knæene, der er lejret lige over hinanden. Vending skal foregå med samlede ben
5. Gå med små skridt, så gangen ikke bliver "vraltende".
6. Undgå at svaje i ryggen
7. Undgå at løfte og bære på tunge ting. Undgå støvsugning og lignende
8. Tag et trin ad gangen på trappen
9. Ind og ud af en bil: Baglæns ind på sædet – drej rundt med samlede ben

### Styrketræning af de muskelgrupper, der understøtter bækkenets led:

Det anbefales, at følgende øvelsesprogram gennemføres 1-2 gange dagligt. Øvelserne udføres i rygliggende stilling med knæene bøjede. Øvelserne bør kun udføres til smertegrænsen.

- *Bækkenbunden.* Knib bækkenbundens muskler sammen, hold spændingen, og slap herefter langsomt af. Hold pause. Gentag øvelsen nogle gange.
- *Sædemusklerne.* Stram ballerne sammen, hold spændingen og slap herefter langsomt af. Hold pause. Gentag øvelsen nogle gange.
- *Rygmusklerne.* Pres lænden mod underlag, hold spændingen og slap herefter langsomt af. Hold pause. Gentag øvelsen nogle gange.
- *Mavemusklerne.* Læg armene over kors på brystet og hæv hoved og skuldre fra underlaget. Hold spændingen og rul langsomt ned. Hold pause. Gentag øvelsen nogle gange.
- *Hofteleddets muskler.* Pres knæene mod hinanden. En hjælper kan holde på indersiden af knæene, mens knæene presses mod hinanden med modstand. Ligeledes kan knæene presses udad mod modstand, hvis hjælperen holder på undersiden af knæene samtidig. Hold spændingen og slap langsomt af. Hold pause. Gentag øvelserne nogle gange.

FOF (forældre og fødsel) har udgivet flere temanumre om bækkenløsning.