

Ikke kun kvinder har smerter fra bækkenet!

Smerter fra leddene i bækkenet er et hyppigt problem og ses hos folk i alle aldre, både børn, mænd og ikke-gravide kvinder. Smerter i bækkenet leder dog ofte manges tanker hen på gravide kvinder og ordet "bækkenløsning."

Smerter fra bækkenleddene

Det hyppigst forekommende problem i bækkenets led, er smerter fra sacroiliacaleddene som er de to led mellem korsben og hofterben. Dette kaldes et SI-ledssyndrom. Symptomerne fra bækkenleddene kan være både langvarige og svingende i intensitet eller opstå akut. Faktisk er mange akutte hold i ryggen smerter fra bækkenleddene, især hvis smerterne er lokaliseret mellem den nedre del af ryggen og balden. Oftest er symptomerne værst i den side, hvor leddet er blevet overbelastet.

I nogle tilfælde breder smerterne sig til balden på samme side, og når det er særlig slemt, eller har stået på i længere tid, kan smerten trække ned på bagsiden eller ydersiden af låret. I andre tilfælde kan et fastlåst SI-led resultere i smerter, der trækker frem i lysken.

Smerterne forværres typisk ved belastning, for eksempel når man går, løber, løfter, bliver længe i samme stilling, bøjer forover eller retter sig op efter at have siddet. Der kan forekomme natlige smerter, når man skal vende sig i sengen.

Smerterne i et SI-led opstår ofte akut i forbindelse med en forkert bevægelse, et løft eller et vrid. Andre, mere gradvist indsættende årsager kan være længere tids ensidige belastninger eller fastlåste stillinger. SI-ledssyndrom ses ofte ved sportsfolk, der er overbelastede gennem løbetræning.

Syndromet er mindst lige så hyppigt forekommende hos mænd som hos kvinder. SI-leds problemer er en meget hyppig henvendelsesårsag hos kiropraktoren.

Hvad er det, der sker ved leddet, som giver smerter?

Mange tror, at leddet gør ondt fordi det sidder skævt, og trænger til at skubbes på plads. Selvom det føles sådan, kommer smerterne fordi leddet er spændt og overbelastet. Herved kommer der en lille inflammatorisk reaktion der giver let hævelse i leddet, så leddet bliver ømt. Dette mærkes især hvis man laver en forkert bevægelse og man oplever et jag. Det føles som at få en kniv i ryggen og er simpelthen kroppens måde at beskytte leddet, så du ikke laver den samme forkerte bevægelse igen.

Bækkenled og spændte muskler

Sammen med mavemusklene er baldemusklene med til at stabilisere bækkenet. Baldemusklene kan overbelastes og give smerter i balden og baglåret. Dette opleves hvis man står meget, sidder meget i bil og ved forkerte arbejdsstillinger. Resultatet er vedvarende muskelspænding. Muskelspændinger i balderne forekommer ofte pga. dårlig funktion af bækkenleddene, selvom der ikke er smerter i leddene. Ved et kraftigt SI-ledssyndrom, hvor der både er smerter i leddet og i baglåret, er baldemusklene ofte spændte og ømme.



Sacroiliacaleddene (SI-leddene) ligger under de blå streger.

Ikke alle smerteplagede gravide kvinder har bækkenløsning

Mange gravide dør med smerter fra bækkenet i den sidste del af graviditeten. Dels er der større belastning på bækkenet. Dels er bækkenet ved at forberede sig på den kommende fødsel, hvor en hormonal påvirkning gør ledbåndene omkring leddene mere slappe og eftergivelige.

Kun hvis man har smerter i alle tre bækkenled., altså både foran ved symfyse og bagpå ved SI-leddene, kan der være tale om bækkenløsning. Bækkenløsning er en alvorlig og smertefuld lidelse, men heldigvis vil langt de fleste kvinder indenfor 6 til 9 måneder efter fødslen være symptomfrie igen. Tidligere var man tilbøjelig til at kalde alle bækken smerter hos gravide for bækkenløs-

ning, men en egentlig bækkenløsning forekommer kun hos ca. 5 % af alle gravide. En del gravide kvinder med bækken symptomer lider af et SI-ledssyndrom. En gravid kvinde kan sagtens tåle kiropraktisk behandling, uanset hvor i graviditetsforløbet hun befinder sig, idet de kiropraktiske behandlingsteknikker tilpasses den enkelte patient.

Kiropraktisk behandling

Diagnosen stilles ud fra patientens symptombillede og sygehistorie, samt en objektiv undersøgelse af lænd og bækken. Ved vedvarende eller recidiverende gener følges undersøgelsen op af en røntgenundersøgelse for at se knogler samt bækkenled og hofterled. I enkelte tilfælde skal patienten henvises til egen læge, hvis der er mistanke om gigt eller anden sygdom i bækkenet. Ved behandling af bækkenproblemer løses fastlåsnings i bækkenleddene, samt eventuelle muskelspændinger behandles. Ved forskel på benlængde, vil patienten kunne blive vejledt i evt. brug af indlæg. I nogle tilfælde vil det endvidere være nødvendigt at vejlede patienten i aflastning af bækkenet eller hjemmeøvelser til at genoprette stabilitet omkring bækkenet.

Henrik Frederiksen, Kiropraktor



Kiropraktisk Klinik

Skivevej 28 7500 · Holstebro · Tlf. 9742 7700
www.retryg.dk

Bruno Christiansen · John B. Madsen · Henrik Frederiksen

Mandag og torsdag kl. 10.00 – 18.00
Tirsdag og onsdag kl. 8.00 – 15.00
Fredag kl. 8.00 – 16.00