



Bäckensmärta

ÖVNINGAR FÖR ETT ÖMT BÄCKEN



VARFÖR FÅR JAG BÄCKENSMÄRTA?

När man är gravid ökar hormonet relaxin i kroppen. Ökningen sker redan i första trimestern och håller sig högt under hela graviditeten. När hormonet relaxin ökar i kroppen så mjukas ligamenten upp i kroppen. Detta för att ge plats åt barnet och så att barnet lätt ska kunna passera genom bäckenet under förlossningen.

När ligamenten blir rörligare kan det göra så att det uppstår en obalans i bäckenet. Många som får problem med bäckensmärta eller föglossning brukar ha en obalans redan innan sin graviditet, men har kanske inte känt av att den har skapat problem.

Obalansen kan t.ex. vara en skillnad mellan höger och vänster sida, att man är starkare eller vigare den på den ena sidan. Men den kan också kännas av på grund av en obalans mellan styrka och vighet, att man kanske är väldigt vig men inte så stark, eller att man är väldigt stark men inte så vig. När man känner av obalansen i form av bäckensmärta (föglossning) brukar den visa sig som smärta på framsidan, baksidan eller så kan smärtan gå runt som ett bälte runt hela bäckenområdet. Det kan vara olika från person till person. Smärtan kan vara lokal, men den kan också stråla antingen uppåt eller neråt i kroppen.

VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT DET SKA BLI BÄTTRE?

Det är väldigt viktigt att tänka på hållningen i vardagen när man har problem med bäckensmärta. Och att man inte gör saker som kan förvärra obalansen i höften. Man vill undvika allting som snedbelastar höften om man har problem bäckensmärta det kan t.ex. vara att sitta med benen i kors och kliva i/ur en bil med ett ben i taget.

När man står upp är det viktigt att försöka tänka på att hålla ett neutralt bäcken, med fötterna höftbrett isär, varken tätare eller bredare-det skapar ett tryck neråt.

Man bör också tänka på att inte tippa bäckenet åt något håll. Man kan tänka att bäckenet är som en skål med vatten som man inte vill tippa ut, varken framåt, bakåt eller åt någon av sidorna.

Det kan vara väldigt bra om man har problem med bäckensmärta att variera position ofta. Men kanske står en stund, för att sitta en stund, för att sedan ligga ner en stund.

Det är också väldigt viktigt att när man ligger ner försöka behålla höften parallell och benen höftbrett isär. Det här kan man göra med en kudde mellan knäna och fötterna. Att det kan vara bra att få upp även fötterna och underbenen i höftbrett läge är kanske inget man tänker på så ofta. Men om man inte får upp fötterna så kan det uppstå en obalans i rumpmusklerna. Det här kan man gärna prova genom att lägga sig på sidan lägga en högre kudde mellan knäna, lägga en hand på rumpmusklerna och ha fötterna ihop. Sedan provar man att komma upp med en lika hög kudde mellan fötterna och känna efter hur det känns i rumpan då. Känner du att det händer något i din rumpmuskel? Detta kan underlätta mycket!

VAD VILL JAG UNDVIKA VID BÄCKENSMÄRTA?

Allt som skapar en obalans i bäckenet vill man försöka undvika. Det är bra att ha underkroppen parallell hela tiden, tänk höftbrett isär med fötterna i allt du gör.

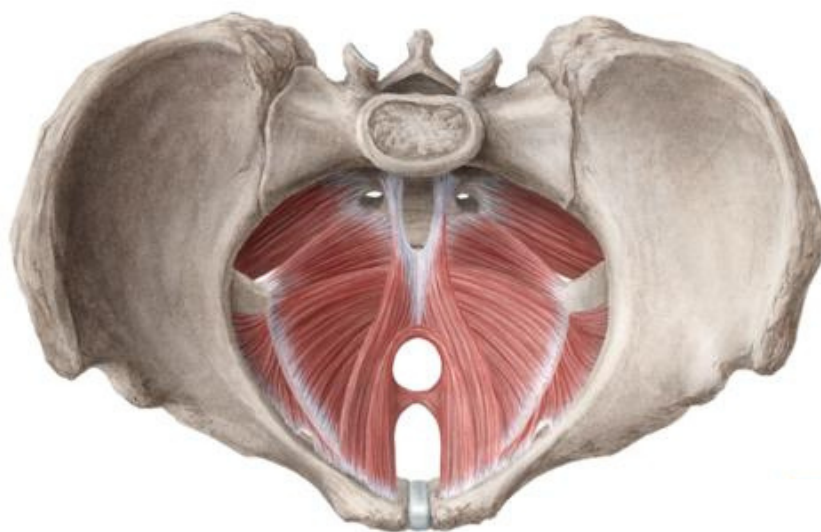
Inom träning kan utfallssteg vara någonting man vill låta bli att göra om man har problem med bäckensmärta. Det skapar en stor obalans i kroppen när ena benet går långt fram och andra benet långt bak och sen belastas underkroppen.

Att gå i trappor och att gå med långa steg är också något man gärna vill undvika, det gör att det blir en snedbelastning och sträckning i både rygg och höft.

Vissa brukar rekommendera att man ska cykla istället för att gå, medan andra får mer problem av att cykla istället för att gå. Där bör du känna efter själv vad som fungerar bäst för just dig.

Inom yoga så finns det många positioner man kan göra istället för att göra de övningar som kan irritera bäckensmärtorna mer (som att sitta med benen i kors/lotus eller liknande). Till exempel så kan man istället för att sitta med benen i kors, sitta i en butterfly position med fotsulorna ihop och fötterna lite längre ut från kroppen. Man kan också sitta på knä med knäna i höftbrett läge.

Det är som med yoga (eller som med allt inom din graviditet), lyssna på din kropp och känn dina begränsningar! Det som fungerar för vissa kanske inte alls fungerar för andra.



ÖVNINGAR SOM KAN VARA BRA FÖR DIG

Du måste absolut inte ha problem med graviditetsrelaterad bäckensmärta för att gynnas av de här övningarna! Övningarna är jättebra för att mjukt bygga styrka i hela bäckenpartiet och underkroppen, alla kan därför gynnas av att göra de här övningarna.

Viktigt att tänka på är alla människor är olika, så det som funkar för många eller "bör" funka mot ett specifikt problem, kanske inte alls fungerar för dig. Så var noggrann med att känna dina begränsningar.

Om det är någon övning som inte fungerar för dig och förvärrar problemen så låt bli den. Har du mycket problem med bäckensmärta var också uppmärksam på hur det känns några timmar och dagen efter du gjort övningarna också så att det inte blir värre i efterhand.

Om du känner att problemen har blivit värre efter du har gjort övningarna, stycka gärna upp dem, prova gör de en och en och känn sedan efter: när du gör de, några timmar efter och dagen efter. På så sätt kan du ta reda på vilka som inte passar för dig och lägga mer fokus på de som kanske kan hjälpa dig.

Om du har några kontraindikationer som gör att du ska vara försiktig med din träning, kolla alltid med en läkare innan du gör övningarna!

I två av de här tre övningarna används en stretchkloss/yogakloss som placeras mellan knäna. På så sätt stabiliseras knäna och underkroppen vilket hjälper höften att jobba rätt och balanserat.

ÖVNINGAR

Osymmetrisk benlyft

Första övningen är en väldigt enkel övning som du inte behöver något redskap till att göra. Det är ståendes höftlyft "åt sidan".

Du står med lätt böjda ben och försöker lyfta upp höften rakt åt sidan. Det gör du genom att jobba med musklerna i sidan för att lyfta upp och inte genom att tippa överkroppen åt sidan.

Jägarsits för gravida

I nästa övning behöver du både en vägg och en stretchkloss. Det är en vanlig jägarsits med ryggen mot väggen och stretchklossen mellan knäna.

Håll så länge det känns okej, och har du problem med knäna var väldigt försiktig med den här övningen. Blir det jobbigt att hålla statiskt så kan man hålla i flera men kortare stunder istället.

Höftlyft

Är du sent i graviditeten och inte kan ligga på rygg utan att bli yr, illamående eller liknande bör du låta bli att göra den. Du kan isåfall prova att göra den med skuldrorna mot en soffa eller liknande, men var noga med att känna efter att det känns bra.

Denna övning är liggandes höftlyft. Det kan vara skönt att ha en yogamatta att ligga på men det är inget måste. Placera stretchklossen mellan knäna för att stabilisera underkroppen och lyft mjukt upp och ner.

Har du sent i din graviditet haft problem med att barnet har legat i säte och gjort lyckade vändningsförsök bör du vara försiktig med denna övning.

Ben och armsträck

Med den här övningen tränar du både rörlighet och styrka. Tänk på att ha händerna är under axlarna och knäna under höfterna. Håll ryggrad och nacke i neutral position. Sträck först ut en arm, sedan ett ben. Ha kvar foten i golvet. Testa att sträcka ut motsatt arm och ben samtidigt.

Om du orkar kan du även lyfta det sträckta benet. Håll resten av kroppen stilla.

Upprepa 10 till 15 gånger och gör gärna tre set om du orkar.

Muslan

Muslan som övning är en klassiker som bygger upp styrka i musklerna kring bäckenet. Ligg på sidan med neutral rygg och böjda ben, ha fötterna i linje med ryggen och var neutral i nacken. Använd den övre handen till att stabilisera höften. Lyft det övre knät mot taket. Håll i 5 sekunder. Sänk långsamt.

Upprepa 5 till 10 gånger.

Om övningen känns lätt kan du använda ett gummiband för att göra det tyngre.