

Graviditetsbetingede bekkenleddsmerter

Noen kvinner har smerter i bekkenets ledd under graviditeten og en tid etter fødselen. Disse smertene er et signal, og skal veilede deg om hvor fysisk aktiv du kan/ bør være. Dette kan medføre at du synes at du får for lite mosjon, men gjør det du kan. For eksempel vil tre korte turer er bedre enn en lang. Som du vil se av det som står nedenfor, så er avlastning det viktigste i behandlingen.

GODE RÅD:

- Stående:** Stå alltid med tyngden likt på begge ben.
Unngå å henge på ett ben.
- Sittende:** Sitt aldri med det ene kneet over det andre.
Sitt rett på stolen.
- Gående:** Avpass skrittlengden etter smertene.
Dersom du har mye vondt, gå med små skritt.
- Bæring:** Fordel vekten av det du bærer noenlunde likt på begge armer. Unngå å løfte og bære tungt.
- Kroppsbruk:** Sitt under arbeidet der det lar seg gjøre. Sprik minst mulig med bena.
Unngå vridning av kroppen, og skjevstilling av bekkenet. Unngå støvsuging/ gulvvask.
- Trapper:** Hvis du er nødt til å gå i trapper, gå langsomt, ett trinn av gangen.
- Inn og ut av bil:** Sett deg i setet med baken først, drei føttene inn samlet inn i bilen.
- Samleie:** Ryggliggende stilling bør unngås så lenge det er smerter. Dette gjelder også etter fødselen.
- Hvile:** Gravide hviler som regel best på siden. Prøv gjerne med en pute mellom knærne. Hold beina samlet når du snur deg i senga.

Husk å stell godt med deg selv
- du skal vare lenge:)