

Information till dig som har graviditetsrelaterad smärta i bäckengördel och ländrygg efter förlossning.

Graviditetsrelaterad bäckengördels- och ländryggssmärta kallas i folkmun för *foglossning*. Dock handlar det inte om att någonting håller på att lossna i bäckenet eller i ryggen.

Vad är då 'foglossning'?

Ryggraden och bäckenlederna är väldigt robusta och tåliga strukturer som är skapta för att både möjliggöra rörelse och viktbärande. Under en graviditet förändras kroppen mycket på kort tid. Det sker både hormonella förändringar, förändringar i bindväv och ligament och en relativt stor viktuppgång på kort tid. Det växande fostret behöver plats i mammans bål vilket gör att bröstkorgen behöver vidgas, ryggraden blir mer svankig och bäckenet vidare. Fostrets tyngd belastar muskler, ligament och bindväv i bäckenbotten som kan bli överbelastad och ge en del av symtomen som tyngdkänsla och brännande värk i underlivet.

Bäckenbottenmuskulaturen hjälper till att stabilisera bäckenleder, höfter och rygg genom att de fäster in mot bäckenet undertill och mot svanskotan, som är början av ryggraden. Även yttre muskler som sätesmuskulatur, magmuskler och lårmuskler har stor betydelse för att stabilisera höfter, bäckenleder och bål. En graviditet innebär för de flesta en minskad fysisk aktivitet, särskilt om man har haft mycket illamående och trötthet eller en stor viktuppgång. Om det redan finns småbarn i familjen kan det vara svårt att få till egentid både för motion och vila. När barnet är fött är bål- och bäckenbottenmuskulaturen förlängda medan vissa höft- och ryggmuskler kan ha blivit mer styva och spända.

Det är helt enkelt vanligt att kvinnor under och efter graviditet inte har den muskelstyrka/funktion som behövs i bål, höfter och lår för att fördela belastning på ett bra sätt över alla leder.

Det kan göra att leder och muskelfästen börjar signalera, genom smärta. Men även vältränade personer kan få den här typen av smärta under och efter graviditet och då kan det handla om en ojämnhet i styrka, en asymmetri i bäcken och ländrygg eller om känslomässiga orsaker till smärtan. Under en vaginal förlossning sträcks muskler och ligament i bäckenbotten mer än 3 gånger sin längd! Det kan ge ärrvävnad i bäckenbotten som kan påverka bäckenbottens förmåga till återhämtning. Ärret efter ett kejsarsnitt kan också indirekt påverka rygg, höfter och bäckenbotten genom stramhet, även om själva ärret läkt fint.

Om du har ont i bäcken, höfter eller ländrygg efter en förlossning kan du vända dig till din vårdcentral för att få kontakt med en fysioterapeut.

En fysioterapeut kan hjälpa dig prova ut ett individuellt träningsprogram för att stärka muskler i bål, bäcken och lår. Du kan ofta även få hjälp med smärtlindring genom tex TENS eller akupunktur eller få prova ut ett bäckenbälte som kan fungera smärtlindrande.

Det kan vara en fördel om du träffar en fysioterapeut som också kan undersöka bäckenbotten så att du får individanpassad träning/avspänning och eventuellt även behandling av bäckenbottens muskler, ligament och bindväv.

Varför har vissa ont men inte andra?

Sanningen är att det inte finns ett enkelt generellt svar på varför vissa gravida har ont i rygg och bäckenleder medan andra inte har det, trots att de är lika vältränade eller lika otränade. Det är individuella kombinationer av bland annat tidigare smärta, skador, psykiskt mående, hormonell inverkan och muskelstyrka som spelar in.

Upp emot 80% av alla gravida har någon gång under graviditeten ont i bäckenleder och/eller rygg. En mindre andel av dessa har riktigt stora besvär som kan göra det svårt att gå. För vissa personer uppstår eller förvärras smärtan i samband med förlossningen.

80-90% av alla som haft ont under graviditeten blir smärtfria inom 3 månader efter förlossningen, medan ca 15% av de som haft ont under graviditeten fortfarande har besvär *många* år efter förlossningen.

Ju mer utbredd smärta, ju mer intensiv smärta och ju längre smärtan varat desto sämre prognos och *desto viktigare att söka vård tidigt och inte vänta på att det ska gå över av sig självt.*

Kan känslor göra ont?

Under graviditeten är kroppen mer känslig för stress och skapar lättare inflammation som svar på påfrestningar. Även om en graviditet och ett nyfött barn är något efterlängtat och positivt kan det rucka på känslan av kontroll över livet - din roll förändras, din relation till partnern påverkas, du kan uppleva helt nya känslor.

Vårt nervsystem kan inte skilja på om stressen kommer från yttre händelser eller från våra egna tankar och känslor, utan reagerar på samma sätt: genom att öka stresshormoner och inflammation.

Oro, förlossningsrädsla, relationsproblem, katastroftänkande och rädsla för att något är fel med den egna kroppen eller barnet späder på kroppens upplevelse av hot och det skapar lätt en ond cirkel då man blir mer smärtekänslig och smärtan kan göra det svårare både att vara i rörelse och att sova gott.

Både sömn och motion dämpar smärta, lindrar oro och inflammation och gör det lättare att tänka nya, mer positiva tankar.

En graviditet och förlossning kan också väcka minnen av tidigare obehagliga eller traumatiska upplevelser, som övergrepp, skador, operationer eller behandlingar. Det kan vara sådant som man upplevt i barndomen och glömt, men påminns om när man hamnar i en liknande situation.

Efter en förlossning vänds i vår kultur mycket fokus mot det nyfödda barnet. Under graviditeten kontrolleras både att fostret växer som det ska men också att du som bär barnet mår bra, inte får för högt blodsocker och blodtryck till exempel. När barnet är fött är det normalt sett först under efterkontrollen på MVC 6-12 veckor efter förlossningen som du som fött barn får en möjlighet att berätta om hur du mår i kroppen och även känslomässigt.

I många traditionella kulturer är det minst lika mycket fokus på mammans återhämtning som på barnet den första tiden, eftersom mammans mående är avgörande för barnets välmående.

I Sverige drabbas var 5:e till var 10:e kvinna av depression under eller efter graviditeten. När det gäller andra långvariga smärttillstånd vet vi att det känslomässiga måendet spelar stor roll för hur intensivt och hur länge man upplever smärta och hur mycket man lider av sin smärta. När det gäller förlossningsupplevelsens inverkan på smärta efter förlossning vet vi mycket lite, vilket är en anledning till att vi gör den enkätstudie som du precis deltagit i.

Även om både barnet och mamman överlever och mår bra efter en förlossning kan det ha förekommit stunder under förlossningen med mycket oro, osäkerhet och känsla av att förlora kontrollen eller att bli utsatt för behandlingar och undersökningar som man inte får utrymme att säga ja till vilket kan göra att förlossningen upplevs traumatisk. Det är viktigt att ta en sådan upplevelse på allvar, eftersom det kan påverka både mamman, barnet och resten av familjen i längden.

Mellan 7-45 % av alla kvinnor upplever sin förlossning som negativ eller traumatisk, så känner du dig inte enbart glad efter en förlossning så är du verkligen inte ensam om en sådan upplevelse! Det kan vara lätt att tro att man bara ska vara glad och nöjd om alla överlevt en förlossning, men det går inte att strunta bort en traumatisk upplevelse.

Det är inte ditt fel om du upplevt förlossningen som traumatisk!

Och vi är inte skapta för att klara av allting själva, även om vår kultur kan få oss att tro det. Ibland kan det räcka med att berätta hur man känner för sin partner, en vän eller en förälder, för att bearbeta en obehaglig eller överväldigande händelse. Andra gånger kan det behövas professionellt stöd för att bearbeta en negativ eller traumatisk förlossningsupplevelse. Din BVC-sköterska eller barnmorska på MVC ska kunna lotsa dig vidare till rätt kontakt om du tar upp ditt mående med dem.

Generella råd om du har ont i rygg eller bäckenleder efter förlossning:

- **Sök vård**, vänta inte på att det ska gå över av sig självt. Vänd dig till en fysioterapeut, naprapat, massör eller kiropraktor som är inriktad på att behandla kvinnor efter graviditet/förlossning. Känns inte kontakten med vårdgivaren bra - sök vidare!
- Fundera över dina **vanepositioner** - hur du sitter/ligger när du ammar, hur du bär ditt barn, hur du sitter när du äter eller står när du diskar. En del vanepositioner lindrar smärtan i stunden men kan leda till större obalanser över tid. En del vanepositioner känns okej i stunden, men ger smärta efteråt. Din fysioterapeut kan hjälpa dig identifiera och förändra vanepositioner.
- Värdesätt din **sömn** - passa på att vila eller sova när barnet sover. Det första året efter en förlossning är viktigt för återhämtningen. Ta hjälp med sådant som inte kan vänta, skjut på sådant som kan vänta.
- **Stabilitetsträning** har visat god effekt vid smärta i rygg och bäckenleder efter förlossning. Du kan få hjälp av en fysioterapeut att prova ut lämpliga övningar och dosering av övningarna.
- Om du **mår dåligt över och ältar** något som hänt under förlossningen - vänd dig till förlossningsavdelningen, din barnmorska på MVC, sköterskan på BVC eller psykosociala teamet på din vårdcentral för att få hjälp hitta rätt stöd för att bearbeta det som hänt.