

Behandling i Svangerskapet



Svangerskapet er en tid full av spenning og forventinger for mange kvinner. De har gledet seg til å oppleve hele prosessen med innkjøp, barnerom og følelsen av at babyen vokser i magen mens nedtellingen pågår. For mange går prosessen uten problemer, men andre kan oppleve forskjellige smerter og plager som gjør at de trenger behandling i svangerskapet.

Langt over halvparten av alle gravide opplever bekkenleddsmerter, både bekkenløsning og bekkenlåsning kan gi veldig like symptomer. Smerter mens du sitter, reiser deg opp, ved gange, på natta, på morgenen osv. Lette daglige aktiviteter blir plutselig vanskelig.

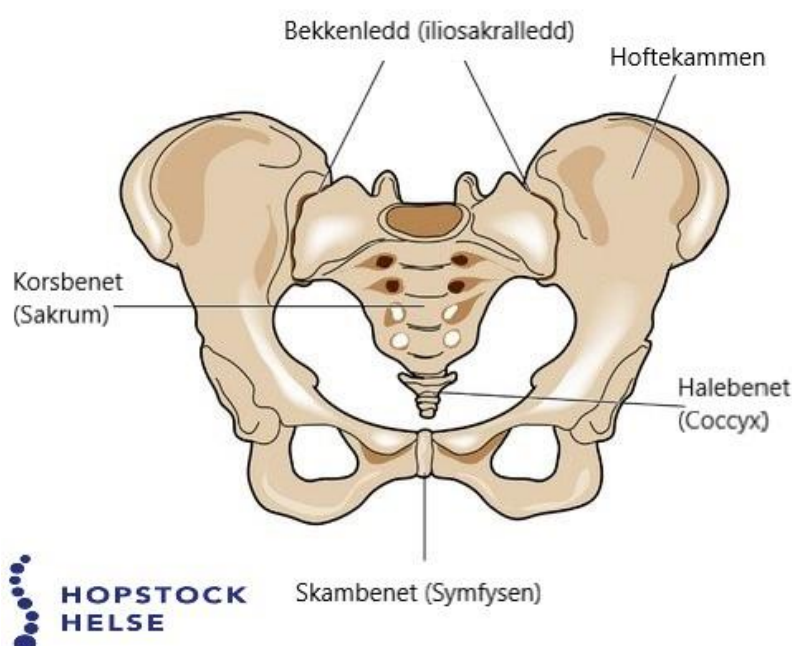
Bekkenlåsning eller Bekkenløsning?

Bekkenløsning er i utgangspunktet en normal tilstand som skjer med alle gravide, svangerskapshormoner gjør leddbånd mer elastiske for at fødselen skal være mulig.

Denne type bekkensmerter oppleves som litt mer diffus, kan påvirke ett eller begge iliosakralledd (Bekkenleddene) og ofte symphysen (Skambenet). Den gravide kan få smerter i bekkenbunn og har ofte gangvansker.

Bekkenlåsning derimot, oppleves som smerte bak i bekkenet i ett av iliosakralleddene. Denne smerten oppleves ofte som en skarp/stikkende smerte eller som en stivhet og kan gi sterke smerter ned i setemuskulatur, lår og lyske. Både kvinner og menn i alle aldre kan få bekkenlåsning. Bekkenlåsninger kan oppstå når som helst i svangerskapet og er lette å identifisere for en kyndig terapeut.

Bekkenlåsninger og muskulærespenninger som kan oppstå gjennom svangerskapet kan behandles med kiropraktiske leddbehandlinger, triggerpunktbehandling, massasje, tøyninger og øvelser tilrettelagt for den gravide for å forhindre smerter og øke funksjon og dermed få et bedre svangerskap.



De vanligste plagene som oppstår i svangerskapet er:

- ❖ Hodepine og migrene
- ❖ Bekken- og rygg smerter
- ❖ Bekkenløsning eller låsning
- ❖ Smerter i brystkassen
- ❖ Smerter mellom skulderbladene
- ❖ Nakke- og skuldersmerter
- ❖ Smerter i ankler og håndledd

Snakk med din Kiropraktor som kan gjøre svangerskapet lettere for deg.

Skrevet av Kiropraktor Afshin Alizadeh, MChiro.
Hopstock Helse avd. Sandvika & Majorstuen.