



Gode råd, når du har bækkenløsning

I løbet af graviditeten blødgøres leddene i bækkenet. Hos nogle gravide bliver leddene så bløde, at kvinden får bækkenløsning. Bækkenløsning giver typisk smerter ved skambenet, ved korsbenet eller begge steder.

Smerterne forsvinder næsten altid kort tid efter fødslen.

Sådan skåner du bækkenet

Gå forsigtigt

Du må ikke halte. Du skal gå med små skridt i bare fødder eller med sko, der sidder fast på foden. Det skal være underbenet, der svinger frem, når du går – ligesom hvis du går i en stram nederdel. Mange foretrækker at cykle frem for at gå, da der ikke er så stor vægtbæring på bækkenets led ved cykling. Det er dog ikke godt at køre på racercykel i denne periode.

Vrid ikke kroppen

Du må ikke vride kroppen. Lad hele tiden din næse følge dine tåspidser. Når du vender dig om, skal du nærmest trippe.

Stå med vægten ligeligt fordelt

Når du står op, skal du altid stå med vægten ligeligt fordelt på begge ben. Du må ikke stå og hænge med vægten på det ene ben.

Undgå lave stole

Sæt dig aldrig i lave, dybe stole eller sofaer.

Sid lige på stolen

Sid ikke med benene over kors eller i skrædderstilling. Er stolen for høj, så brug en skammel eller lignende til at sætte fødderne på.

Rejs dig langsomt

Når du skal rejse dig, skal du gøre det langsomt. Støt dig til armlæn eller kanten af et bord, både når du rejser dig op og sætter dig ned. Når du skal ind og ud af bilen, skal du sætte dig på siden af sædet og dreje rundt mod bilens front med samlede ben.

Hæv sengen

Sæt klodser under sengens ben, hvis den er meget lav. Så bliver det lettere for dig at komme ind og ud af sengen.

Kom rigtigt ind og ud af sengen

Brug disse metoder, når du ligger i sengen og skal vende dig, og når du skal ind og ud af sengen:



Hvilestilling:

- Lig på siden med en stor pude mellem knæene og underbenene.

Ind og ud af sengen:

- Rejs dig fra liggende stilling ved at trille over på siden uden at vride i kroppen.
- Hold ryggen rank og kom op at sidde ved hjælp af albuen og hænderne.
- Læg dig på samme måde, bare i omvendt rækkefølge – husk at have en pude mellem knæene og underbenene helt fra start.

Vendeteknik:

- Løft armene op og fold hænderne.
- Sving armene fra side til side og tæl til 3:1-2 og på 3 drejer du hovedet og armene til samme side og vender samtidig.

Undgå samleje i rygliggende stilling

Det gør ofte ondt at have samleje, hvis du ligger på ryggen. Vælg nogle andre stillinger.

Undgå at løfte tunge ting

Du skal undgå at løfte og bære tunge ting. Tag cyklen med på indkøb. Den er rar at støtte sig til og transportere varerne på. Lad andre bære varerne for dig.

Gå på trapper således

Tag 1 trin ad gangen både op og ned – eller gå sidelæns med vægten på gelænderet. Gør det meget ondt at gå på trapper, så sæt dig på trappen, stem dig op med armene, og flyt dig op til næste trin.

Undgå fysisk belastende husarbejde

Undgå støvsugning og gulvvask, da en let foroverbøjning kan få leddene til at skride.

Gør således, hvis du skal samle noget op

Taber du noget på gulvet, så saml det op på følgende måde:

- Gå hen til en stol og tag fat i den.
- Læg vægten på dine arme samtidig med, at du bøjer i knæ, fodled og hofter, til du er nede på knæ.
- Kravl hen og saml det op, du tabte.
- Kravl tilbage og læg det tabte på stolen.
- Rejs dig op igen på samme måde, bare omvendt.



Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om bækkenløsning, kan du eventuelt læse mere på <https://patienthaendbogen.dk> – søg på: 'bækkenløsning'.



Aalborg Jordemodercenter

Tlf. 97 66 28 28

Vi træffes bedst:

Mandag 8.00 – 14.00

Tirsdag – torsdag 8.00 – 16.30

Ambulatorium for Graviditet og Ultralyd

Tlf. 97 66 30 01

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 15.00