

BÄCKENSMÄRTA VID GRAVIDITET



Plan för timman

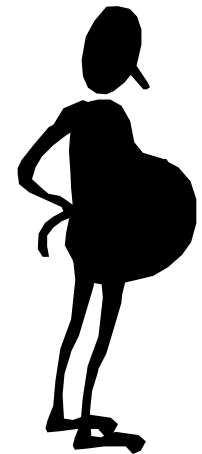
- Smärta i ländryggen

När?

Vem?

Varför?

- Undersökning av rygg, bäcken och höft
- Ytterligare undersökning?
- Behandling
- Övriga frågor??



...men först vilken bakgrund har jag

När?

Bakgrund

Bäckensmärta uppstår vid

- Graviditet
 - debut medel gv 15 alternativt inom 3 veckor efter förlossning
- Trauma
- Reaktiv artrit

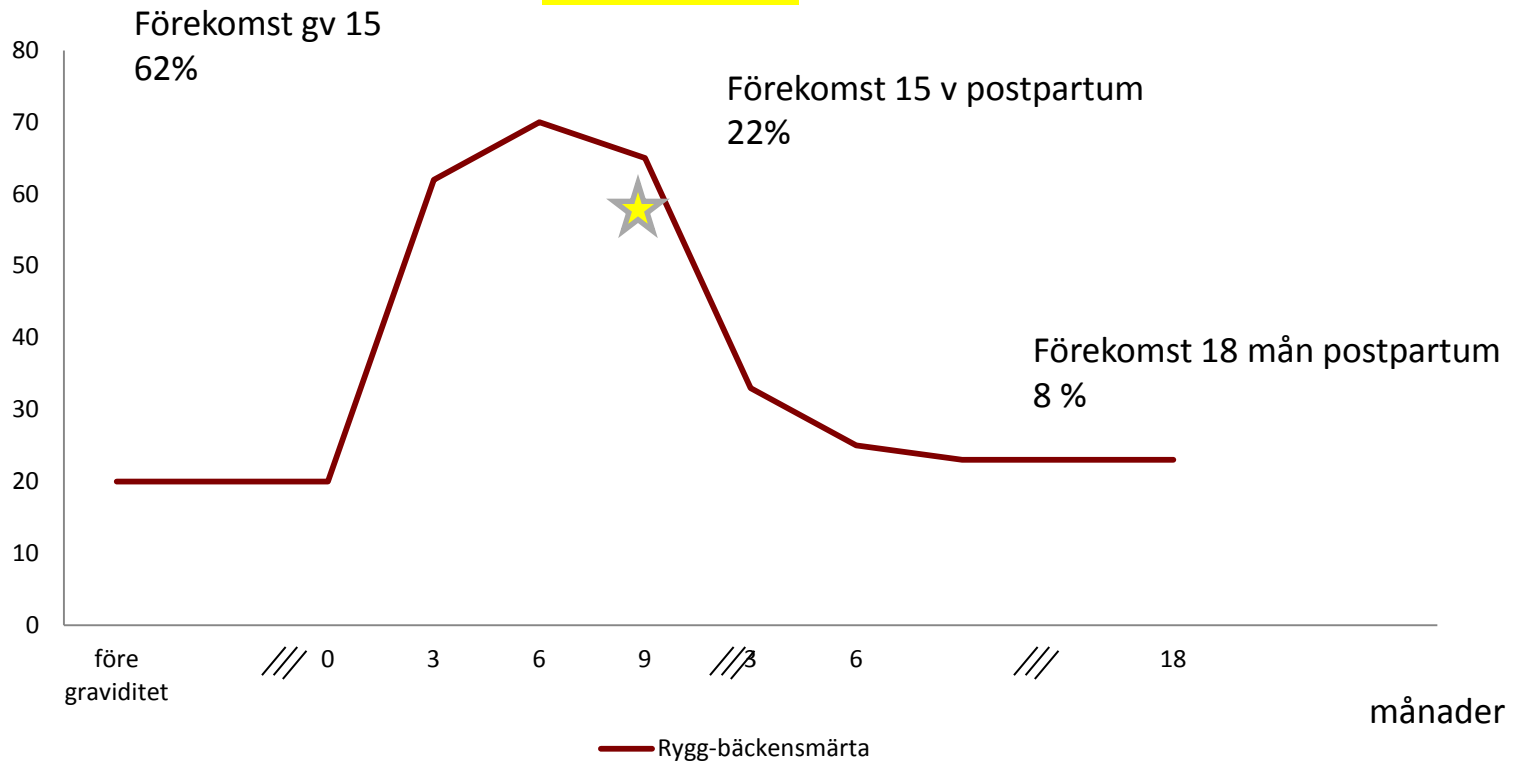


- *Vleeming 2004*



Graviditetsrelaterad bäckensmärta

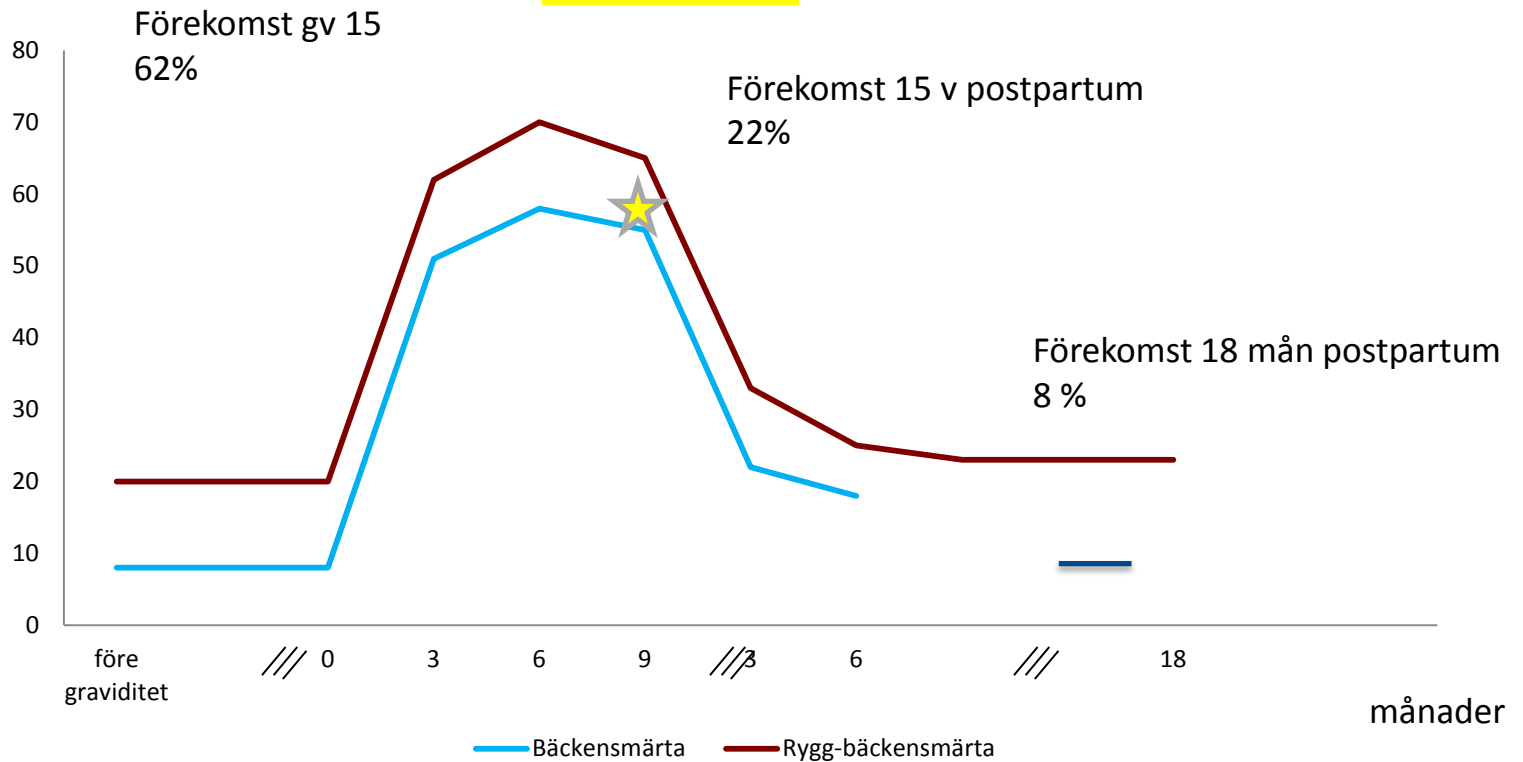
När?





Graviditetsrelaterad bäckensmärta

När?



Risk faktorer

Vem?

Frisk faktorer ?
Owe 2015

- tidigare ryggsmärta
- tidigare bäckensmärta eller trauma i bäckenet
- EJ risk faktorer
 - dagens P-piller
 - tid mellan graviditeter
- BMI?
- fysisk aktivitetsnivå?

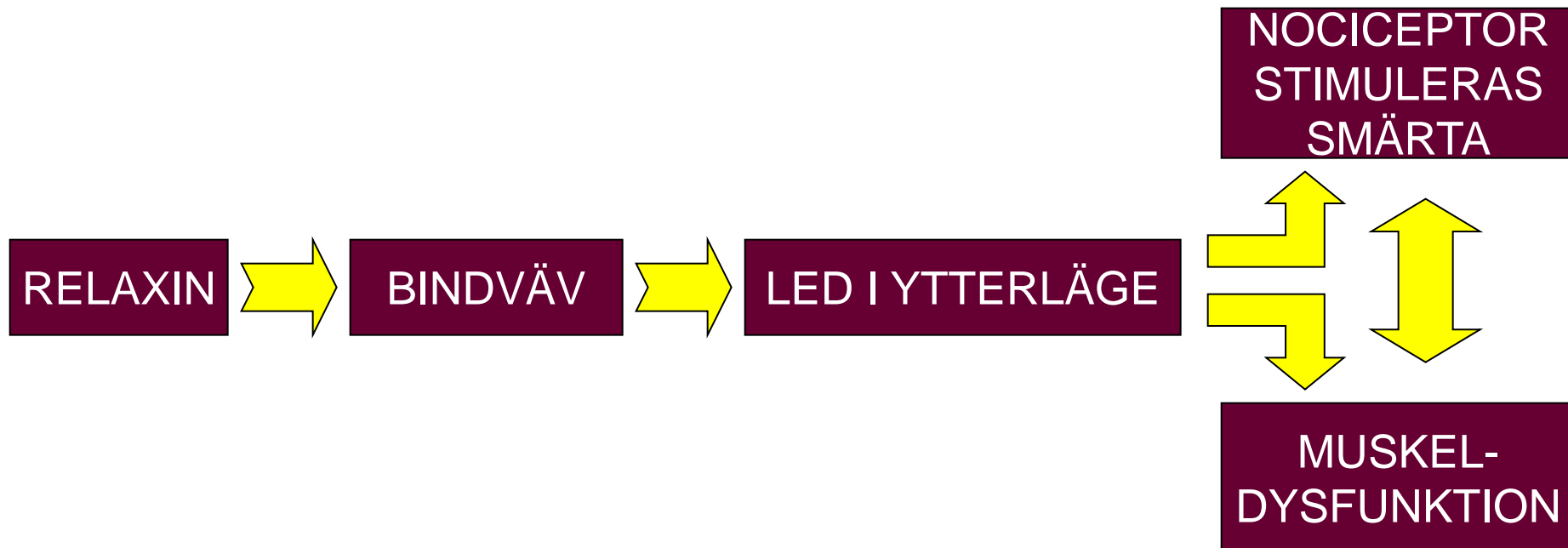
Varför?

Diskuterade orsaker till bäckensmärta i graviditet

- Biomekaniska-hormonella
- Bemästringsstrategier
 - tilltro
 - katastroftankar
 - rörelserädsla

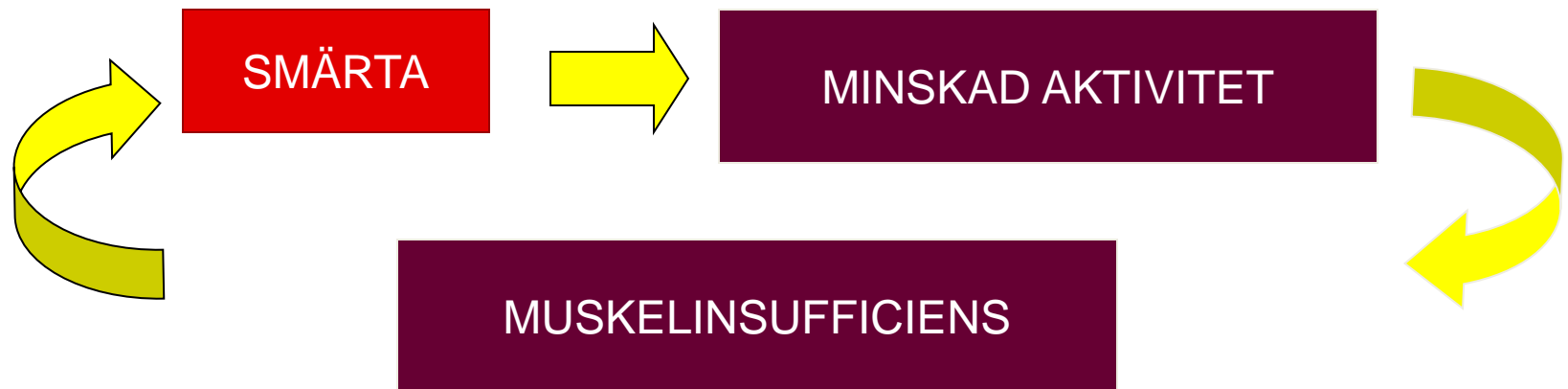
Varför?

Diskuterade orsaker till bäckensmärta i graviditet



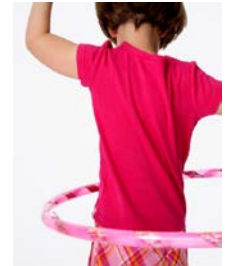
Varför?

Diskuterade orsaker till bäckensmärta i graviditet



Varför?

Diskuterade orsaker till bäckensmärta



NEUROMUSKULÄRA SYSTEMET

- Låg muskelaktivitet lumbalt i tidig graviditet gav ryggbesvär senare i graviditet

Sihvonen 1998

- Muskelinsufficiens vid bäckensmärta i gv 15, 3 månader postpartum och 3 år efter graviditet

Noren 2002, Gutke 2008

- Behandling med stabiliserande träning är effektiv

Elden 2005; Stuge 2004;

Översiktsartikel Gutke 2015

Varför?

Påverkar smärtupplevelse

- Katastroftankar (Catastrophizing)

Vlaeyen-Linton 2000, Sullivan 2009

- Rädsla-undvikande (Fear-avoidance)

McCracken 1993, Vlaeyen 1995, Swinkels-Meewisse 2006

- Självtillit (Self-efficacy)

Bandura 1977, 1986

UNDERSÖKNING



Ländryggsbesvär i graviditet

Kan komma ifrån

- Bäckén, Symfys
- Kolumna ffa
Lumbalrygg
- Höft





Klassifikation bäckenbesvär

- Smärtteckning
- Anamnes
- Klinisk undersökning
- Frågeformulär, screening instrument (ev väntrummet)

Bäckensmärta

Lumbal smärta







id 14

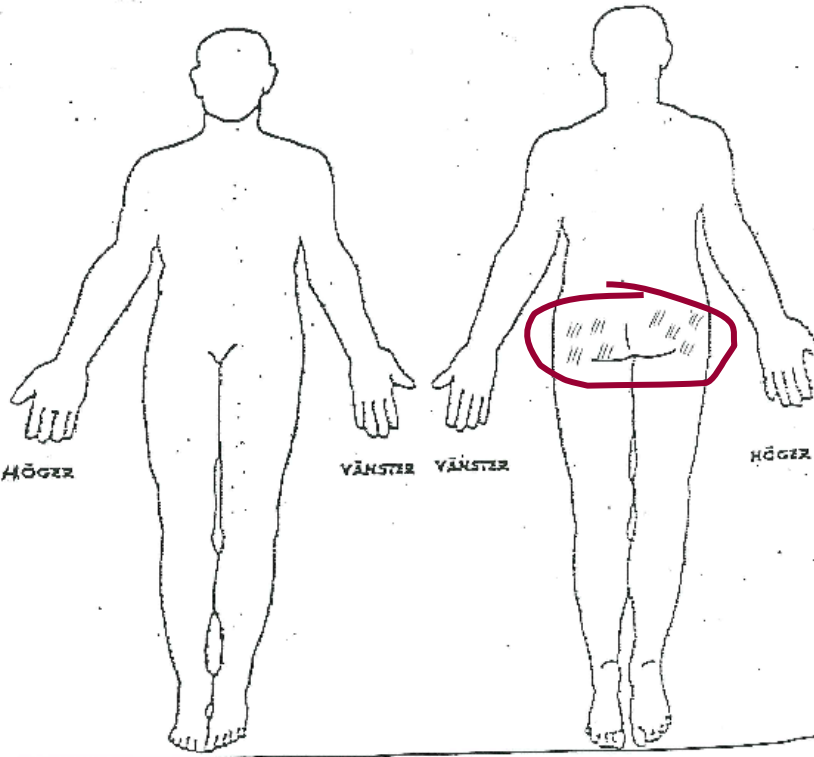
Hälsa och livsfröjden och målbildningen
Hälsouniversitetet, Linköping

Prevalensundersökning

VAR HAR DU ONT ?

Rita in i figuren var du har ont. Använd nedanstående symboler.

<p>Örningkända</p> 	<p>Säckningar "myrkopplingar"</p> 	<p>Bristande vidande värt</p> 
<p>Huggsmärta</p> 	<p>Melvärt</p> 	<p>Muskelförarp</p> 









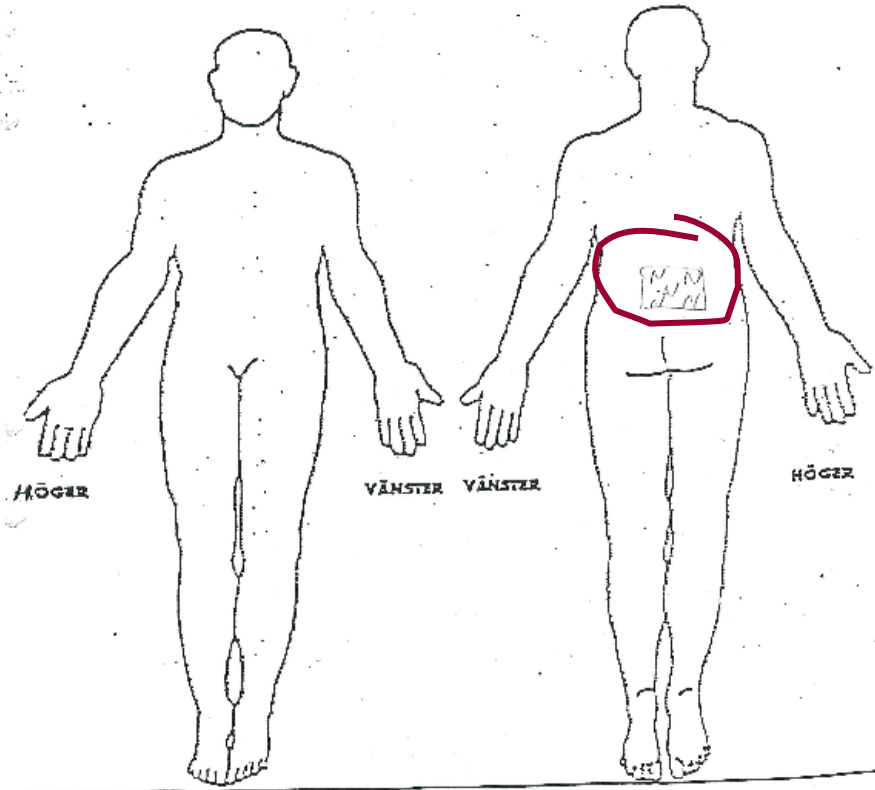
Hälsa och livsfröjden och målbildningen
Hälsouniversitetet, Linköping

Prevalensundersökning

VAR HAR DU ONT ?

Rita in i figuren var du har ont. Använd nedanstående symboler.

<p>Örningkända</p> 	<p>Säckningar "myrkopplingar"</p> 	<p>Bristande vidande värt</p> 
<p>Huggsmärta</p> 	<p>Melvärt</p> 	<p>Muskelförarp</p> 

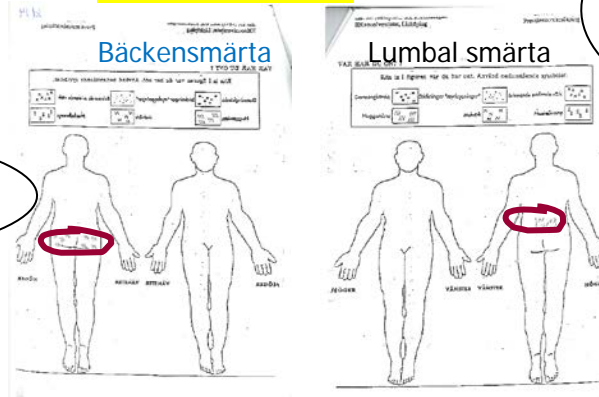


Hur beskriver patienten symtomen?

Hur?

Jag kan göra det mesta korta stunder få gånger

Vissa aktiviteter är OK som att gå, men lyfta går inte alls



Min höft låser sig när jag går..

...hugg djupt in i lumsken vid rörelser, ex gå in i bil

Jag känner mig trött i underlivet

När jag ska böja mig hugger det i ryggen

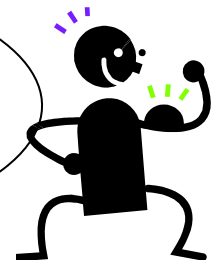
Smärtlokalisering

Påverkan funktion

Reaktion till träning

Alla säger jag ska träna mer men då får jag bara ondare

Om jag rör mig & tränar regelbundet så slipper jag "ryggskott"



Hur undersöker man?

2/4 test
positiva

4P (Posterior Pelvic Pain Provocation)





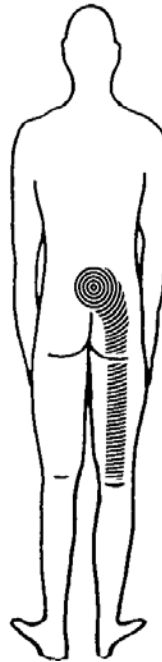
Hur undersöka smärta över symfys?

- Palpera symfys?
- MAT test-vi testar!

Centralisering



Periferisering



Differentiera bäcken från lumbal smärta

Tillförlitlig klassifikation

Gutke 2009

- Smärtprovokationsundersökning – Smärtprovokationstest bäcken
 - 2 positiva test
 - Negativa
- Lumbalryggsundersökning
 - Smärta provoceras EJ från lumbal
 - Ej centraliseringsfenomen
 - Normal ROM lumbalrygg
- Höftrörlighet ua
- Neurologi NEGATIV
- Lumbalryggsundersökning
 - provocerar smärta
 - ROM oftast inskränkt minst 1 riktning
- Höftrörlighet ua
- Neurologi kan vara positiv

Behandling av bäckensmärta vid graviditet

ALLA

- Ge besked om god prognos!
- “Friskråd” med motivering
 - Symmetrisk belastning...=?
 - Smärthänsyn...=?
 - Viloställningar...=?
- Aktivitetsråd
 - Varför?
 - Aktiviteter och träning som inte ökar smärtan

FYSS kap 12 Graviditet



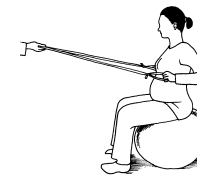
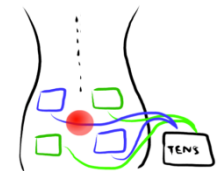
Behandling av bäckensmärta vid graviditet

SVÅRARE bäckensmärta

- Smärtlindring
 - Aktivitetsråd/arbete
 - Bälte
 - elastiskt → fast
 - akupunktur

*Elden BMJ 2005 Apr
2;330(7494):761*

- Stabiliseringsträning
- Träning i vatten
- Gånghjälpmedel



När är det dags för sjukskrivning?

- Svår fråga som beror på flera faktorer
 - Arbetsuppgifter och arbetssituation
 - Besvärsgrad

MEN

- Funktionsbedömning bör finnas som stöd



Behandling av lumbala besvär vid graviditet

- Lumbalryggsbesvär
 - Förebygga med träning före graviditet
 - Behandlas som icke-gravida
 - Träning under graviditet
- Styrka, uthållighet
- bål
 - armar
 - ben



Kvinnors hälsa över livsspannet



PUBERTET

GRAVIDITET

KLIMAKTERIET

- ❖ Bäckensmärta i graviditet:
TENS jämfört med akupunktur
- ❖ Förväntningar på och nöjdhet med
fysioterapi i graviditet
 - bäckensmärta
 - urin och fekalinkontinens

RCT

Frågeformulär
Intervjuer



Annelie Gutke



Annika Svahn Ekdahl



Kaisa Mannerkorpi



Monika Fagevik Olsén

- Om du kommer på frågor senare...
Välkommen att kontakta mig på:

annelie.gutke@gu.se