

Gravid coachen

– för dig med bäcken- och ryggsmärta under graviditet

Värk och spänningar i nacke och skulderparti

Orsak: Hållningen förändras och tyngdpunkten förskjuts framåt. För att kompensera detta skjuts huvudet fram. Även axlarna dras framåt. Hur kan detta förebyggas?

Stelhet och trötthet i "bröstryggen"

Orsak: Belastningen ökar p.g.a. den växande magen och bröstet. Hur kan detta förebyggas?

Värk i ländryggen

Orsak: Graviditeten påverkar rygg och bäcken rent mekaniskt. Livmoderns allt större tyngd gör att svanken ökar, tyngdpunkten förskjuts framåt och ryggmuskulerna får arbeta mer. Hur känns det? Molvärk och trötthet speciellt mot slutet av dagen. Oftast ej direkt relaterat till rörelse. Hur kan detta förebyggas och lindras?

Graviditetsrelaterade bäckenbesvär

Orsak: Hormonförändring som gör att ligamenten blir något mer elastiska. Detta påverkar rörligheten i bäckenet för att underlätta förlossningen. Vissa får ont av detta, andra inte. Vad göra för att förebygga och lindra?

Följ Gravidcoachen på Facebook!
facebook.com/gravidcoachen.se



Martina Skoog **leg. sjukgymnast**

på Arena Motion och Rehab

Arenav. 21 i Johanneshov

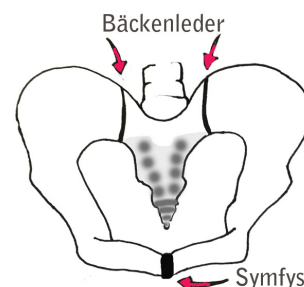
www.gravidcoachen.se, tel: 08 - 725 54 82

e-mail: info@gravidcoachen.se

Goda råd vid bäckensmärta

Här följer några tips på hur du kan minska belastningen på bäckenet.

För att minska smärtan vid alla positioner kan du stabilisera bäckenet genom att knipa med bäckenbotten. Du lyfter då musklerna mellan svanskotan och blygdbenet uppåt. Tänk det som en dragkedja bakifrån ändtarmen och framåt mot urinröret som du sedan hissar upp i riktning mot huvudet.



Vid stående:

Tänk symmetriskt, vilket innebär att stå med lika mycket tyngd på båda fötterna.

Sitt ner när du sätter på dig exempelvis strumpor och skor.

Vid gång:

Korta ner steglängden när du går.

Cykla kan vara ett alternativ istället för att gå, bäckenet är då stilla medan benen arbetar.

Undvik trappgång och ta hissen när möjlighet finns.

Vid sittande:

Tänk symmetriskt genom att sitta med på båda sittbensknölna.

Ha EJ benen i kors.

Använd ryggstöd.

Ha god ergonomi om du sitter och jobbar.

Undvik att sitta i mjuka soffor och fåtöljer.

Sätt en kudde i svanken vid behov.

Lyfta och bära:

Undvik att lyfta och bära tungt, det är särskilt viktigt att inte bära tungt vid trappgång.

Fördela vikten lika i båda händer.

Använd ryggsäck.

Sova och vila:

Ha en stadig kudde mellan knän och underben när du ligger på sidan, samt gärna en kudde som stöd under magen.

När du vänder dig, ha benen samlade.

Ryggläge kan vara obekvämt, en kudde under rygg och knäveck kan underlätta.

Goda råd vid värk i ländrygg och bäcken

Tänk på hållningen. Magens tyngd ökar och magmusklerna töjs och försvagas vilket gör att ryggmusklerna ansträngs mer. Du behöver då mer medvetet använda din egen "muskelkorsett". Du lyfter då musklerna mellan svanskotan och blygdbenet uppåt. Tänk det som en dragkedja bakifrån ändtarmen och framåt mot urinröret som du sedan hissar upp i riktning mot huvudet.

Ändra ställning ofta, undvik långvarigt stående och sittande.

Ha bra stöd för ländryggen vid sittande.

Exempel på bra viloställningar:



Träningsprogram

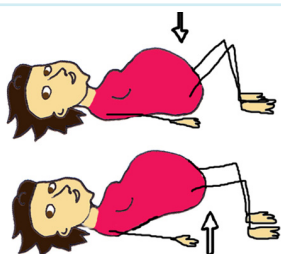
Gör övningarna förslagsvis 1 - 3 omgångar i 10 repetitioner.



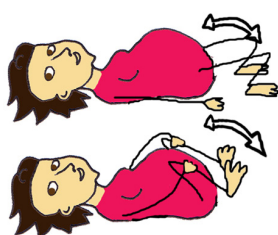
Stabilitet: Stå lutad mot vägg med böjda knän och höfter. Dra in naveln lätt mot ryggraden så svanken kommer i kontakt mot väggen. Håll 4 sek, slappna av utan att helt släppa akiviteten i magmusklerna.



Diagonal press: Ligg på rygg med böjda ben. Pressa lätt ner ena foten och andra sidans arm. Dra naveln lätt in mot ryggen.



Bäckenupprullning: Ligg på rygg med böjda ben. Rulla långsamt ner kota för kota så svanken kommer ner mot underlaget. Pressa ner fötterna och lyft bäckenet. Håll 3 - 4 sekunder, rulla långsamt ner kota för kota uppifrån och ner.



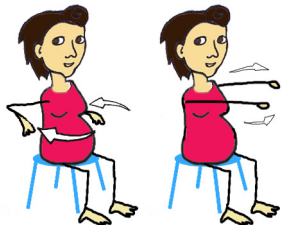
Rörlighet ländrygg: Ligg på rygg med böjda ben. Håll ihop ben och fötter. Fäll benen långsamt från sida till sida. Det ska kännas behagligt.
Alternativ: Ligg på rygg som ovan. Lyft benen och håll båda händerna om varsitt knä vid sidan av magen. Om det känns bra gunga långsamt från sida till sida.

Goda råd vid besvär i nacken och “bröstryggen”

Tänk på hållningen. Använd musklerna mellan skulderbladen till att förhindra att axlarna sjunker framåt. Föreställ dig att du har ett smycke på bröstbenet som du vill visa upp. Sänk axlarna! Ändra ställning ofta, det går inte att sitta lika länge när man är gravid. Det är nu extra viktigt att tänka på ergonomin vid din arbetsplats. Gör pausövningar ofta. Träna regelbundet rörlighet och styrka.

Träningsprogram

Gör övningarna förslagsvis 1 - 3 omgångar i 10 repetitioner.



Rodd: Sitt stadigt med båda fötterna på golvet. “Ro” genom att föra armarna bakåt och sedan framåt.



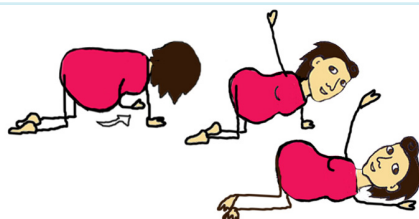
Pilbågen: Sitt som i övningen ovan. “Skjut pil” genom att föra den ena armen framåt och den andra bakåt. Växla.



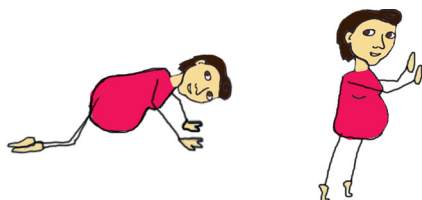
Kuta / svanka: Stå eller sitt, håll händerna på axlarna. Kuta och svanka, förstärk rörelsen med hjälp av armbågarna. Alternativ: Sitt mot stolsryggen. Ha ena foten på knät. Luta ryggen bakåt över stolsryggen.



“Katten”: Stå stadigt på alla fyra. Skjut upp ryggen genom att du rullar upp kота för kота och kutar med ryggen. Svanka sedan och titta upp i taket. Alternativ: Stå på knä med underarmarna i golvet.



Ryggradsvridning: Stå på alla fyra. För den ena armen under bröstkorgen och för den sedan tillbaka och vrid med armen upp mot taket. Upprepa med andra armen. Alternativ: Ligg ner på sidan, med 90 grader i höften.



Armhävningar på knä eller mot vägg med händerna i axelhöjd. Tänk på att dra naveln lätt mot ryggen.



Ryggstreckning: Sitt med benen något isär och låt bäckenet sjunka ner och bli tungt mot fötterna. Armarna ska vara sträckta framför dig. Känn att det sträcker behagligt i ryggen.