

Bäckenledssmärta under graviditet

Vårdnivå och remiss

Gravida kvinnor med måttliga till svåra besvär av bäckenledssmärta hänvisas från läkare eller barnmorska till fysioterapeut för bedömning och behandling. De kan även söka direkt till fysioterapeut eller hänvisas från telefonrådgivning.

Diagnostik och utredning

Ryggsmärtor under graviditet indelas i **lumbal smärta** och **bäckensmärta**.

Omkring 50 % av alla gravida kvinnor upplever smärta från nedre ländrygg och bäcken. Den lumbala smärtan skiljer sig inte ifrån den som ses hos icke gravida och har ofta funnits innan graviditeten. 20-35 % av alla gravida upplever smärta från bäckenlederna.

Bäckenledssmärta kan starta så tidigt som i vecka 12. Fler får besvär längre fram i graviditeten med maximum i vecka 30. Det är viktigt att kvinnan respekterar sin bäckenledssmärta för att inte riskera kvarstående och långvarig smärta efter partus.

Symtom

- Smärta i bäckenregionen med eller utan utstrålning.
- Smärta som beskrivs som molande, ibland huggande, djupt liggande över sacrum och skinkan och ner i dorsala låret.
- Smärta över symfysen med utstrålning ut över ljumskar och lår men inte upp över magen.
- Smärtan kan vara uni- eller bilateral.
- Besvären förvärras ofta av vridrörelser eller asymmetrisk belastning.
- Besvären förvärras även av långvarig ytterlägesbelastning i rygg och höft.
- Smärtan är ofta relaterad till dagliga aktiviteter som promenader på ojämnt underlag, trappgång, stående och sittande, resa sig, sätta sig eller byta position i liggande.

De kvinnor som har **bäckengördelsyndrom**, alltså daglig smärta i alla tre bäckenlederna bekräftat av objektiva fynd, har sämst prognos. En femtedel av dessa kvinnor har visat sig ha besvär ett par år efter partus.

Utredning

Den fysioterapeutiska undersökningen baseras på den kliniska bild som anamnesen visar och syftar till att kunna lokalisera patientens besvärslokal.

Smärtprovocerande tester såsom Active Straight Leg Raise test (ASLR) och Posterior Pelvic Pain Provocation test (P4-test) används.

Behandling

Anpassas individuellt och kan innehålla följande:

- Genomgång av anatomi och regim om minskad belastning av bäckenet.
- Hållningsinstruktion vid behov.
- Utprovning av bälte vid positivt ASLR-test. Kryckkäppar vid svåra besvär.
- Individuellt anpassad träning.
- Bassängträning.
- Smärtlindring med akupunktur eller Tens.

Se dokument Bäckenledssmärta i samband med graviditet - Sjukgymnastiska behandlingsriktlinjer för vårdgivare, Behandlingsriktlinjer, Sjukgymnastiken.

Sjukskrivning

Se Faktadokument Sjukskrivning under graviditet.

Se Graviditetsrelaterad rygg- och bäckensmärta (inklusive symfyseolys), Försäkringsmedicinskt beslutsstöd, Socialstyrelsen under relaterad information.

Patientinformation

Se Bäckensmärta under graviditeten – foglossning, 1177 under relaterad information.