



RYGGTRÄNING FÖR GRAVIDA



NORRBOTTENS
LÄNS LANDSTING



Ont i ryggen och bäckenet

Hälften av alla gravida känner besvär från rygg och bäcken. Det finns enkla knep som förebygger och förkortar de här besvärerna.

Typiska besvär

När du går i trappor, där marken är ojämn eller då du måste ta stora steg är det vanligt att det gör ont i både ryggen och bäckenet. Ofta gör det också ont efter upprepade rörelser, man kan ha svårigheter att vända sig i sängen, att sätta sig ner och resa sig upp.

Smärtan från lederna i bäckenet kan kännas långt in, längst ned i ryggen. Smärtan kan stråla fram mot lumsken och kan också kännas runt blygdbenet.

Hormoner och viktuppgång

Kroppen måste förberedas för att bära och föda fram barnet. Bland annat mjukas kroppens leder upp av hormoner. Allt eftersom att barnet växer blir mamman tyngre. Hennes skelett och muskler, leder och ligament får mer tyngd att bära. Livmodern med barnet växer och trycker mot musklerna i bäckenbotten och de blir svagare.

Förändrad kroppshållning

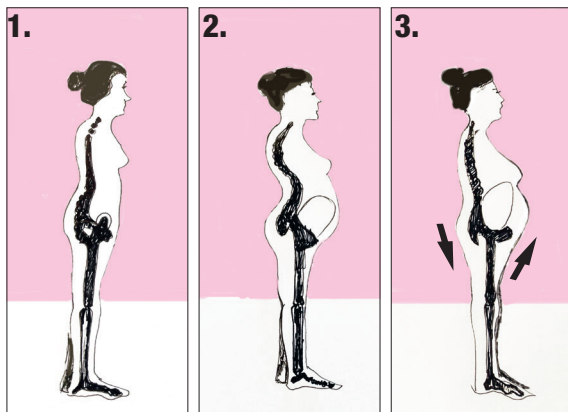
Allt eftersom magen växer förflyttas kroppens tyngdpunkt.

Du svankar, böjer bröstryggen framåt och skjuter fram huvudet. Detta gör att man lätt överanstränger muskler i rygg, axlar och nacke. Ofta kan smärtan bero på att man spänner sig omedvetet. Ju mer ont det gör desto mer spänner man sig, och så blir det en ond cirkel.

Tänk på din hållning – det är viktigt både under och efter graviditet.

Sträva efter en god hållning

- Dra in svansen mellan benen”
- Dra bak och sänk skulderbladen
- Sug in och sänk naveln ner mot bäckenet genom att blåsa ut genom munnen som om du skulle blåsa upp en ballong.
- Stå med lika mycket tyngd på båda fötterna. Stå med tyngden mitt på foten.
- Slappna av i låren så att knäna inte är pressade bakåt, utan böjs en aning.
- Dra upp axlarna mot öronen, slappna av och släpp ned.



Att hitta en bra hållning tar lite tid.

Träna gärna framför en spegel.

- 1) Normal hållning
- 2) Icke korrigerad hållning vid graviditet
- 3) Korrigerad hållning.

Sitt så här när du ammar

Sitt gärna i en stol som ger stöd för hela ryggen så att du kan luta huvudet tillbaka och slappna av.

Ha stöd under den arm som barnet vilar på - en kudde eller armstöd - så att du inte behöver lyfta axeln under amningen.

Tänk på hur du sitter vid amning så undviker du att få ont i kroppen.



Därför kan det vara bra att träna under graviditeten

Träning kan hindra många besvär som är vanliga under graviditet och förlossning. Till exempel minskar risken att drabbas av högt blodtryck, graviditetsdiabetes, smärta i rygg och/eller bäcken, trötthet, illamående och yrsel. Fysiskt aktiva kvinnor mår bättre, och löper mindre risk att drabbas av nedstämdhet och depression.

Du som är helt frisk kan under graviditeten träna minst två och en halv timme i veckan. Ta inte i för mycket, träningen ska vara måttlig.

Hur bör du träna?

Hur just du bör träna under din graviditet beror helt på hur du brukat träna innan du blev gravid. I de flesta fall kan man fortsätta träna som vanligt långt in i graviditeten.

Målet för träningen under graviditeten är att du ska må så bra som möjligt. Träningen kommer också att förbereda dig, både kroppsligt och mentalt, inför förlossningen.

Kom ihåg vardagsmotionen!

Ta en promenad. Välj trapporna istället för att ta hissen. Att städa räknas också som vardagsmotion.

**Var snäll mot dig själv.
Vila när du är trött.**



Träna dina djupa bukmuskler

De magmuskler som ligger djupt, kallas ibland för "muskelkorsetten". Deras uppgift är att skydda ryggen och göra den stadig vid rörelse och belastning.

En av de djupa magmusklerna heter transversus abdominis. Det behövs inga starka krafter för att träna denna muskel, men det ger en smärtlindrande effekt och är också bra för rörligheten. Det viktiga, men svåra, är att hitta själva muskeln. Föreställ dig hur muskeln ligger som ett band, djupt under de andra magmusklerna – mot ryggraden.

Stå på alla fyra

- Håll ländrygg och bäcken, bröstkorg och skuldror rakt, kuta inte och svanka inte.
- Dra in/sug in magmusklerna (mjukt) rakt mot ryggraden - "dra in naveln mot ryggraden". Andas normalt hela tiden.
- Ge ryggen stadga

Ligg på rygg

- Böj benen. Dra in/sug in nedre delen av magen mot ryggraden - andas hela tiden!
- Pressa ner ländryggen mot underlaget, tänk dig att du drar knäna mot bröstet. Tänk bara, fötterna ska inte röra sig.
- Känn försiktigt med händerna just innanför höftknölna. Det ska bukta ut lite om du spänner rätt muskel.

Träningsprogram vid bäckenbesvär

Övningarna syftar till att öka muskelkontroll kring rygг och bäcken

Gör övningarna varje dag. Sträva efter att hålla varje position i cirka 3 till 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.



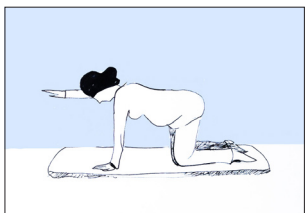
Ståsitt mot ett bord. Upprätt avslappnad hållning. Dra in de nedre bukmusklerna utan att röra ryggen. Håll spänningen ca 3-5 sek, slappna av och upprepa.



Stå utan att svanka med sänkta axlar. Drag bandet bakåt med raka armar. Håll emot på tillbakavägen.



Knäfyrfota 1. Dra in nedre delen av magen. Behåll ryggen i neutral position. Håll spänningen ca 3-5 sek, slappna av och upprepa.



Knäfyrfota 2. Sträva efter att hålla ryggen i neutral position medan du växelsvis sträcker ut en arm i taget. Håll spänningen i mage/rygg under hela övningen.



Ligg på sidan med böjda ben, kudde mellan knäna. Aktivera nedre bukmusklerna och håll höften stilla, lyft övre knät några centimeter.



Ryggliggande med böjda ben. Pressa ner svanken och lyft stjärten en bit upp från golvet.

Goda råd för att minska besvär vid graviditetsrelaterad bäckenledssmärta

Gång

- Undvik att halta, det frestar på andra bäckenhalvan och leder till obalans i muskulaturen.
- Ta små steg, försök att gå som om du hade en snäv kjol om låren.
- Om det är svårt att gå kan det vara bättre att cykla (lugn takt med upprätt sittställning).

Belasta din kropp jämt

- Stå med lika tyngd på båda benen.
- Sitt med lika tyngd på båda sittknölna – Korsa inte benen, sitt inte i skräddarställning.
- Gå nedför trappor ett steg i taget. Du kan också gå nedför genom att gå baklänges. Du får mer kontroll då.
- Spring och hoppa inte.
- Sitt ner när du tar på dig strumpor och skor
- Välj samlagsställning - Med samlade ben, där du inte har din partners tyngd att bära upp.
- Vrid inte på kroppen – Vänd dig genom att flytta fötterna istället.

Undvik att lyfta och bära tungt

- Ta matkassarna på cykeln.
- Använd ryggsäck.
- Lika mycket vikt i båda händerna istället för en tung kasse i ena handen.
- Särskilt viktigt är att inte bära tungt uppför eller nedför trappa.

Undvik framåtböjning i rygg och höfter

- Om du måste böja dig – ta stöd med armarna på en stol eller på dina knän medan du böjer i höft och knän och gör detsamma vid uppresning.

Sova och vila

- Ligga på sidan: Ha en stor kudde mellan knän och underben. När du vänder dig ska du ha benen samlade och inte tappa kudden.

Ligga på mage:

- Ha en liten kudde under höftbenskammarna.

Ligga på rygg:

- Ha en liten kudde precis nedanför skinkorna.

För att förebygga och/eller minska urinläckage rekommenderas regelbunden träning av bäckenbottemuskulaturen. För utförligare information och instruktion se: <http://snippgympa.nu/>

Boka en tid hos fysioterapeuten/sjukgymnasten:

- Om du inte har tränat tidigare och vill komma igång nu - kanske gå ned lite i vikt. Vi hjälper dig att hitta en lämplig aktivitet och en nivå som passar just dig.
- Om du har tränat tidigare, men känner att du vill ha stöd och information om hur du ska lägga upp din träning nu.
- Om du är osäker på hur du ska göra övningarna i det bifogade programmet.
- Om du har kraftiga besvär. Du kan vara hjälpt av ett stödjande bäckenledsbälte. Detta provas ut och kan köpas på fysioterapin/sjukgymnastiken. Skulle du behöva kryckor och/eller få behandling av fysioterapeut/sjukgymnast så ordnar vi det också.

nll.se

Producerad av NLL. Utarbetad av: Mirja Edholm, Distriktsjukgymnast Arjeplogs hälsocentral
Bildbearbetning: Sandra S Furlan, NLL