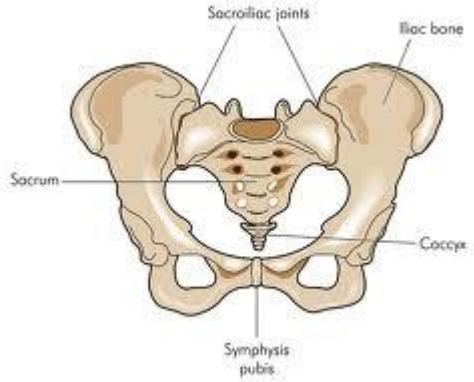
SJÚKRAHÚSIÐ Á AKUREYRI
AKUREYRI HOSPITAL

Grindarverkir á meðgöngu

Grindarverkir eru óþægindi/verkir að framan og/eða aftan í mjaðmagrindinni en þeir geta líka leitt út í mjaðmir og læri. Grindarverkir hafa áhrif á spjaldliðina (sacroiliac) að aftan og/eða lífbeinið (symphisis pubis) að framan.



Ein af hverjum fimm konum upplifir óþægindi í grind. Það getur haft áhrif á daglegt líf og orsakað verki t.d. við göngu, þegar farið er upp tröppur og við það að snúa sér í rúminu. Mikilvægt er að fá greiningu og meðferð sem fyrst.

Hvað veldur grindarverkjum?

Á meðgöngu mýkjast öll liðbönd líkamans vegna hormónabreytinga sem eiga sér stað. Þessar breytingar valda auknum hreyfanleika í öllum liðum líkamans, einkum í mjaðmagrindinni. Auk þess verður breyting á líkamsstöðu og þyngdaraukning þegar líða tekur á meðgönguna sem leiðir til aukins álags á m.a. vöðva, liði og liðbönd. Hreyfingar grindarinnar geta af þessum sökum orðið óstöðugar og þannig valdið verkjum. Ef saga er um bakverki eða áverka á baki er aukin hætta á grindarverkjum en ein helsta orsök þeirra er talin vera ofhreyfanleiki í liðum. Oft er hins vegar eingöngu um eðlilega mjóbaksverki að ræða vegna vöðvaspennu og vöðvaþreytu, einkum þegar líða tekur á meðgönguna.

Einkenni grindarverkja

Einkenni geta verið mismikil en í flestum tilfellum er hægt að meðhöndla þau að einhverju leyti. Því fyrr sem meðferð byrjar því meiri líkur á betri líðan. Grindarverkir eru algengari seint á meðgöngu. Einkenni geta verið:

- Óþægindi/verkir í lífbeini, mjóbaki, mjöðmum, nára, og geta leitt niður í læri og hné.
- Smellir og „núningur“ í grindinni.
- Verkir sem versna við vissa hreyfingu, svo sem:
    - Að ganga á ójöfnu eða langar vegalengdir.
    - Að færa hnén í sundur t.d. við að fara inn og út úr bíl.
    - Meira á álag á annan fótinn eins og t.d. við að labba tröppur.
    - Að snúa sér í rúmi.
    - Við kynmök.

Greining

Gott er að ræða við ljósmóður/lækni um verkina. Einnig er mikilvægt að hitta sjúkraþjálfara sem fyrst en hann getur aðstoðað við greiningu og því fyrr sem meðferð byrjar því auknar líkur á betri líðan.

SAk, Eyrarlandsvegur
600 Akureyri
Sími: 463-0100
Heimasíða: www.sak.is Tölvupóstur: sak@sak.is

Hvað er hægt að gera til að bæta líðan?

Eftirfarandi getur létt á verkjum:

- Viðhalda hreyfingu en tryggja næga hvíld.
- Lagfæra líkamsstöðu, standa bein í baki.
- Skipta oft um stellingu, ekki sitja lengur en 30 mínútur í einu og sitja vel uppi í stólnum.
- Sitja við að klæða sig í og úr.
- Reyna að halda hnjám saman þegar farið er inn og út úr bíl og við snúning í rúmi.
- Standa jafnt í báðar fætur.
- Liggja á „betri“ hliðinni ásamt því að nota kodda á milli hnjánna og undir rass þegar legið er.
- Lágbotna skór.

Eftirfarandi ætti að forðast:

- Lyfta þungu.
- Fara oft upp og niður stiga.
- Halda á barni á annari mjöðm.
- Sitja á gólfinu, sitja snúin eða standa í langan tíma í einu.
- Standa á öðrum fæti eða krossleggja fætur.

Meðferðarmöguleikar

Sjúkraþjálfarinn gæti stungið upp á eftirfarandi:

- Forðast hreyfingar og líkamsstöður sem auka verkina.
- Æfingar og þjálfun til að minnka verkina og styrkja vöðvahópa í mjaðmagrindinni og grindarbotninum og þar með styrkja líkamsstöðuna og jafnvægið.
- Nudd og/eða önnur meðferð hjá sjúkraþjálfara, nuddara, hnykkjara o.s.frv.
- Heit böð, heitir og kaldir bakstrar.
- Nálastungur.
- Sund, sundleikfimi.
- Stuðningsbelti, hækjur og önnur hjálpartæki s.s. snúningslak.

Í flestum tilvikum skiptir höfuðmáli að fá greiningu sem fyrst og koma þannig í veg fyrir að verkirnir verði verri.

Ef verkirnir halda áfram þrátt fyrir framangreinda meðferð

Það getur verið mjög erfitt að kljást við stöðugan sársauka og að geta ekki hreyft sig sem skyldi. Gott er að leita aðstoðar og stuðnings hjá lækni og/eða ljósmóður.

- Hjálpartæki eins og hækjur, hjólastóll, hærri klósettseta og fleira, geta hjálpað yfir versta hjallann. Sjúkraþjálfari eða iðjuþjálfi getur aðstoðað við val á hjálpartækjum.
- Mikilvægt er að aðlaga daglegt líf að aðstæðum og það getur verið nauðsynlegt að leita sér aðstoðar með ýmis verk eins og t.d. húsverkin og að fara í búðina.
- Gott getur verið fyrir útivinnandi konur að ráðfæra sig við atvinnurekanda og reyna að aðlaga vinnuna að aðstæðum eins og t.d. að sitja ekki of lengi í einu eða sleppa því að lyfta þungum

SAk, Eyrarlandsvegur
600 Akureyri
Sími: 463-0100
Heimasíða: www.sak.is Tölvupóstur: sak@sak.is

hlutum. Einnig getur verið nauðsynlegt að stytta vinnutímann og í verstu tilfellunum getur verið nauðsynlegt að fara í veikindaleyfi.

- Í sumum tilfellum getur þurft að nota verkjalyf. Ef þörf er á verkjalyfjum er rétt að ráðfæra sig við lækni eða ljósmóður.

Í allra erfiðustu tilvikunum er konum jafnvel boðin innlögn á fæðingadeild þar sem hægt er að aðstoða við verkjastillingu og hreyfingu.

Er mögulegt að fæða barnið um leggöng?

Flestar konur með grindarverki geta fætt um leggöng. Gott er að ljósmóðir sem aðstoðar í fæðingunni viti af ástandinu, þá mun hún reyna að styðja konuna eins mikið og hægt er. Það getur verið gott að fara í bað því það er léttara að hreyfa sig í vatninu auk þess sem vatnið er góð verkjastilling. Öll verkjastilling er möguleg þar með talin mænudeyfing. Keisaraskurður er sjaldnast lausn og getur hægt á bataferlinu.

Þarf að framkalla fæðingu fyrir áætlaðan fæðingardag?

Flestar konur með grindarverki þurfa ekki framköllun fæðingar. Þó þarf að skoða hvert tilvik fyrir sig.

Hvað gerist eftir fæðinguna?

Grindarverkir lagast í flestum tilvikum eftir fæðinguna en ein af hverjum tíu konum verður áfram með verki. Í þeim tilvikum er mikilvægt að halda áfram meðferð og að nota þau hjálpartæki sem notuð voru fyrir fæðingu. Mælt er með því að fara varlega af stað en reyna svo að auka hreyfinguna þegar frá líður.

Hvað með næstu meðgöngu?

Það eru auknar líkur á að fá grindarverki aftur í næstu meðgöngu og því er mikilvægt að vera í eins góðu líkamlegu formi og mögulegt er. Það hjálpar mikið til og getur jafnvel komið í veg fyrir grindarverki í næstu meðgöngu.

Eitthvað annað sem ég þarf að vita?

Á meðgöngu eru meiri líkur á blóðtappa í fótum og minnkuð hreyfigeta eykur líkurnar enn frekar. Ef hreyfigeta er orðin verulega skert getur verið nauðsynlegt að fá blóðsegavörn í formi sprautu undir húð.

Heimildir

Royal College of Obstetricians and Gynaecoligists (2015). *Pelvic girdle pain and pregnancy.*

Mjaðmagrindarverkir á meðgöngu. Sótt af:
https://www.heilsugaeslan.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=3648

SAk, Eyrarlandsvegur
600 Akureyri
Sími: 463-0100
Heimasíða: www.sak.is Tölvupóstur: sak@sak.is

SJÚKRAHÚSIÐ Á AKUREYRI
AKUREYRI HOSPITAL

18.04.2024

SAk, Eyrarlandsvegur
600 Akureyri
Sími: 463-0100
Heimasíða: www.sak.is Tölvupóstur: sak@sak.is