



Bekkenleddsmarter

Tekst: Astrid T. Lunestad

Foto: Anne Lindgren

Jeg har lenge stuset over at det virker som om mange av de med langvarige bekkenleddsmerter / kronisk bekkenleddsyndrom er hypermobile. Hypermobilitet er å ha «myke ledd», det er overbevegelighet i flere av kroppens ledd. Se egen faktaboks om hypermobilitet. Det kan være flere årsaker til hypermobilitet, men det kommer ofte av at bindevevet er mer elastisk enn hos andre. Det er ikke farlig å være hypermobil, men for noen kan det gi noen utfordringer og smerter i leddene.

Ved et par anledninger har jeg, der kvinner med bekkenleddsmerter er samlet spurt om de som har overbevegelige ledd kan rekke en arm i været. Min erfaring er at nesten halvparten rekker opp armen. Det gir meg grunn til å undres på om det er noen sammenheng her, så jeg har spurt fagpersoner jeg har møtt, og lett etter sammenhenger og



Anne Lindgren

forskning på dette tema. Jeg har kikket i flere år uten å finne fakta om, eller artikler om en slik sammenheng mellom hypermobilitet og bekkenleddsmerter. Men, så dukket det opp et foredrag jeg var så heldig å få anledning til å delta på. Det var et foredrag med Anne Lindgren,

hun har en studie om emnet. Anne Lindgren er en svensk fysioterapeut og forskeren ved universitet i Uppsala.

200 gravide var med i studien, der hun kartlegger omfanget av overbevegelighet i ledd sammen med omfanget av smerter



Hypermobilitet:

Hypermobilitet forekommer hos 10-20 % av befolkningen i de nordiske landene.

En del personer med overbevegelige ledd har også smerter og funksjonstap. Internasjonalt har man de siste årene betegnet denne tilstanden for Hypermobilitetssyndrom (HMS).

Pasienter med hypermobilitet blir anbefalt tverrfaglig behandling. All aktivitet som stimulerer stabilitet, koordinasjon, balanse, muskelstyrke og kondisjon er positivt under forutsetning av en individuell tilpasset dosering. De bør få veiledning i å bruke kroppen hensiktsmessig og kognitivbehandling for å takle smerter.

For å kartlegge om en pasient er hypermobil benyttes noe som kalles Beighton skala. Det er et sett av ni tester. Antallet av utslag i testen avgjør graden av hypermobilitet.



og hypermobilitet

i bekkenleddet. For å kartlegge hvor stor bevegelse deltakerne i studien hadde, brukte hun en enkel test av bevegelse i et fingerledd.

Når jeg spurte henne om hun hadde oversikt over hvor mange av de med langvarige plager hun antok at var hypermobile, var hennes erfaring den samme som min, nemlig at nærmere vel 40 % av de med langvarige bekkenleddsmerter har overbevegelige ledd. Hun mener at studien bør gi grunnlag for å utvikle målrettede forebyggingsstrategier for mange kvinner med risiko for invaliderende bekkenleddsmerter etter fødsel.

Bindevevet i korsrygg og bekkenledd er grunnleggende for overføring av

kroppsvekten fra overkroppen og ned i beina. Resultater fra flere studier tyder på at svangerskapet påvirker bindevevet generelt og i bekkenet spesielt. Dermed kunne hormonell påvirkning på særlig skjøre bindevev være en viktig faktor i utviklingen av graviditet - induert ryggmerter som vedvarer etter fødsel. Det trengs mer forskning for å kartlegge årsakssammenheng mellom hypermobilitet og omfanget av langvarige plager med bekkenleddsmerter.

At slike sammenhenger blir dokumentert og forsket på er viktig. Å kartlegge risikofaktorer er viktig for forebyggende tiltak, og det gir håp om at de på sikt kan komme frem til gode råd og bedre behandling for pasienter med hypermobilitet og bekkenleddsmerter.

Kilder:

- 8th Interdisciplinary World Congress on Low Back & Pelvic Pain.
- Fysioterapeut og forskeren Anne Lindgren ved universitet i Uppsala.
- Finger joint laxity, number of previous pregnancies and pregnancy induced back pain in a cohort study.
- Oslo Universitetssykehus.

LKB-nytt på nett

Alle våre medlemmer kan lese tidligere utgaver av LKB-nytt på våre internettsider. Brukernavn og passord får du ved å oppgi navn og send en e-post til

post@lkb.no

Tidligere utgaver finner du her:

**www.lkb.no/
medlemssider/lkb-nytt**

E-post adresser!

Hvis du ikke allerede har gjort det: send epostadressen til LKB! Hvis du har fått ny epostadresse: send endringsmelding til LKB!

Har vi epostadressen din, kan vi invitere deg til våre arrangementer og du er sikret viktig informasjon fra/om LKB!

Send en e-post til

post@lkb.no

Vil du dele din historie?

Vi vil gjerne høre fra medlemmene våre. Har du en historie å dele? Vi hører gjerne fra deg.

Send en e-post til

post@lkb.no

