

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Bekkensmerter

– smerter i korsrygg og bekken

Bekkensmerter kjennest ofte rundt korsryggen eller i nedre del av magen. Smertene kan utvikle seg gradvis på grunn av redusert funksjon i korsrygg, hofter, kne eller anklar, eller oppstå akutt etter traume eller høy belastning kombinert med dårlig ergonomi.

Korleis kjennest bekkensmerter?

Nokre opplever at smertene stråler ut til sete eller lår, men dei held seg som regel over kneet – i motsetnad til isjias som gjerne går forbi kne-nivå og ned i leggen. Mange opplever at smertene aukar ved gange, men blir betre når dei sit, noko som skil bekkensmerter frå korsryggsmerter.

Ved første konsultasjon er det viktig å finna ut kva som er årsaka til smertene. Di eiga skildring av plagene gir viktige brikker i puslespelet for å forstå kva som skjer i kroppen din.

Vanlege årsaker til bekkensmerter

- **Betent IS-ledd (Illiosakralledd)** på høgre eller venstre side av korsbeinet
- **Symfyseplager** – smerter i nedre del av magen
- **Indre organ** – hos kvinner kan menstruasjonssmerter og endometriose gi liknande smerter, medan menn kan oppleve bekkenplager ved prostataproblem
- **Andre tilstandar** – urinvegsinfeksjonar og irritabeltarm kan gi eit smertebilete som liknar
- **Bekkenløysing** – hormon som relaxin kan påverka ledda og gi prolaps eller endra haldning

Diagnose og undersøking

For å finna den rette behandlinga vil kiropraktoren gjera ei grundig undersøking, inkludert ortopediske og nevrologiske testar. Dette avgjer om kiropraktisk behandling er rett for deg, eller om du bør henvisast vidare til annan helsepersonell for vidare undersøking.

Grundig undersøking med medisinsk IR-kamera og EMG

For å kartlegge betennelse og overbelastning bruker me medisinsk IR-kamera (infraraud termografi) og EMG (electro myelografi). Begge målingane er effektive og smertefrie og er ofte inkludert i undersøkinga di.

Fordelar med EMG:

- ✓ Kartlegging av muskelspenningar langs ryggsoyla.
- ✓ Avslører overbelastning og feilbelastning.
- ✓ Viser mengd spenning i musklane, områder med for mykje og for lite.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Fordelar med IR-kamera:

- ✓ Identifiserer betente område raskt.
- ✓ Avslører overbelastning før skaden blir kronisk.
- ✓ Gjer det mogleg å setje rett diagnose utan ventetid på MR.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Dette gir oss raskare svar og minkar behovet for å venta på MR. Ved behov kan kiropraktoren også **henvisa til avansert bildediagnostikk** som ultralyd eller MR.

Korleis kan kiropraktoren hjelpe?

Dersom plagene skuldast forstyrra rørslemønster, kan kiropraktisk behandling bidra til å gjenoppretta god funksjon. Knær og anklar påverkar òg måten me rører oss på, og tidlegare skadar i desse områda kan spela inn på bekkenplagene.

Behandlinga blir ofte intensiv i starten for å setja i gang tilhelingsprosessen. Når den akutte fasen er over, blir pasienten involvert meir i eiga oppfølging. Då legg vi særleg vekt på ergonomi og kan i tillegg inkludera strekk-, styrke- og stabiliseringsøvingar etter behov.