

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpa



Smerter under graviditet

– Kiropraktisk behandling for mor og barn

Kiropraktisk behandling kan vera ein god måte å **lindra smerter under svangerskapet** og førebu kroppen på fødselen. Etter fødselen kan kiropraktikk òg hjelpa både mor og barn med å tilpassa seg dei nye fysiske endringane.

Ein trygg og skånsam behandling kan tilpassast gravide gjennom heile svangerskapet, og mange kjem til oss regelmessig for å oppretthalda god funksjon i **rygg, bekken og nervesystemet**.

Svangerskapet og kroppen sine endringar

Under svangerskapet gjennomgår kroppen **store forandringar på kort tid**. Bekken og ryggsoyle må tilpassa seg ei **auka vektbelastning** når magen veks.

- ✓ **Korsryggen** får større svai
- ✓ **Brystryggen** får auka krumming
- ✓ **Bekkenledda** blir meir bevegelege

Dette er heilt normalt, men viss det oppstår **feilfunksjon i rygg eller bekken**, kan det føra til redusert tilpassingsdyktigheit og smerter.

Vanlege plager under graviditet

Dei fleste gravide som oppsøker oss, kjem på grunn av:

- ✓ **Bekkenplager** – smerter eller gangvanskar
- ✓ **Bekkenlåsning eller bekkenløyse**
- ✓ **Pustevanskar** og smerter i brystryggen eller skuldrene
- ✓ **Nummenheit i armar og bein**

Mange oppsøker oss òg for **førebyggjande behandling** – for å sikra at **bekkenet og ryggsoyla fungerer optimalt før fødselen**.

Bekkenrelaterte plager

Bekkenet består av **tre ledd og halebeinet**, som saman dannar ein stabil ring. Bekkenet er grunnmuren for ryggstøyle, og optimal funksjon her er viktig for ein god svangerskapsperiode.

Bekkenløyse vs. Bekkenlåsning

Det er mykje forvirrande informasjon om **bekkenløyse og bekkenlåsning**. Korrekt diagnose er avgjerande for riktig behandling og rettleiing.

Bekkenløyse

- ✓ Skyldast **hormonelle endringar** som gjer leddbanda i bekkenet meir elastiske.
- ✓ Forverrast ofte ved **aktivitet og gange**, men lindrast av kvile.
- ✓ Kan gi ubehag og smerter,

Bekkenlåsning

- ✓ Skyldast **feilfunksjon i eitt eller fleire bekkenledd**.
- ✓ Når eitt ledd er låst, må dei andre jobba overtid, noko som kan gi **smerter, muskelspenningar og feilbelastning**.
- ✓ Livmora er forankra i bekkenet med leddbanda, så **balanse i bekkenet er viktig for balansen i livmora**.

Etter fødsel

Etter fødselen er det vanleg med:

- ✓ **Ugunstige løft og dårleg ergonomi** – noko som kan føra til smerter i rygg og nakke.
- ✓ **Endra bevegelsesmønster** – som kan påverka bekken og ryggstøyle.

Kiropraktisk behandling kan bidra til at mor kjem raskare i balanse igjen etter fødselen.

Kan babyen ha plager etter fødselen?

Nyfødde kan òg få muskel- og skjelettplager etter fødselen, spesielt ved:

- ✓ Seteleie
- ✓ Bruk av tang eller sugekopp
- ✓ Stram plass i magen under svangerskapet

Vanlege grunnar til at foreldre tek spedbarn (0–1 år) til kiropraktor:

- ✓ Problemar med å snu hovudet eller favorisering av éi side (**nakkelås**)
- ✓ **Asymmetrisk haldning** (bananform)
- ✓ **Søvnproblem**
- ✓ **Ammingsvanskar / nedsatt sugerefleks**
- ✓ **Kolikkliknande symptom, uro (fidgety)**
- ✓ **Sein motorisk utvikling** (vanskar med å løfta hovudet på magen, sitta opp eller krabba)
- ✓ **Mage- eller tarmproblem / forstopping**

Trygg behandling for både mor og barn

Kiropraktikk er ei **trygg og skånsam behandlingsform** både under og etter svangerskapet. Vår målsetjing er å hjelpa deg med å **opprethalda god funksjon og minimera smerter**, slik at du kan nyta graviditeten og

førebua kroppen best mogleg til fødsel.