

Bekkenleddssmerter. Føde/Barsel SSHF

Side 1 av 2

 Dokument ID:
I.4.8.1.5-11

 Godkjent dato:
06.06.2023

 Gyldig til:
06.06.2026

 Revisjon:
5.02

Fagspesifikke prosedyrer/Fødselshjelp og kvinnesykdommer/Gynekologi/Fellesprosedyrer Obstetrikk/Fellesprosedyrer obstetrikk

HENSIKT

Legge forholdene til rette for at kvinnens bekkenplager ikke forverres og at hun får et så bra føde/barsel-opphold som mulig.

MÅLGRUPPE

Kvinner med bekkenleddssmerter i svangerskap, føde og barselperioden.

ANSVAR

Jordmor, gynekolog og barnepleier

FREM GANGSMÅTE
Definisjon

Bekkenleddssmerter er betegnelse på smerter fra bekkenet (iliosakralleddene og/eller symfyisen) som oppstår under svangerskap eller rett etter fødsel, og hvor ingen annen årsak til smerter kan påvises.

Bekkenløsning er en normal fysiologisk prosess under svangerskap som ikke skal gi funksjonshemmende plager.

Diagnostikk

Diagnosen stilles klinisk på bakgrunn av pasientens sykehistorie, symptomer og positive kliniske tester (se fødeveilederen 2020).

Differensialdiagnostikk

- Akutt muskulær feilbelastning («lumbago»)
- Trykk på nerverøtter (isjias)
- Revmatologisk sykdom
- Bekkenvenetrombose

Behandling
SVANGERSKAP

- Kontakt med fysioterapeut bør opprettes tidlig. Anbefales individuelt tilpassede øvelser under svangerskapet og postpartum.
- Kvinnen bør få råd om bevegelsesmønstre og hvilestillinger.
- Fysisk aktivitet og trening som ikke provoserer smertene anbefales.
- Gradert sykemelding og tilpassede arbeidsoppgaver etter behov
- Kvinner med sterke plager bør ha samtale med jordmor om alternative/tilpassede fødestillinger.
- Vanngymnastikk kan forsøkes for å redusere plager.
- Akupunktur kan forsøkes for smerter.

FØDSEL

- Smertelindring som ved vanlig fødsel.
- Tilpassede fødestillinger (sideleie / saccosekk)
- Keisersnitt er ikke anbefalt ved bekkenløsning.

BARSEL

- Informere om at kvinnen kan oppleve en forverring 2-3 dager post partum.

Utarbeidet av:

Prosedyrevalg obstetrikk SSHF

Fagansvarlig:

**Seksjonsoverlege Føde/Barsel
SSK, Bente Maltby**

Godkjent av:

**For fagdirektør, overlege Per
Kristian Hyldmo**

 SØRLANDET SYKEHU		Bekkenleddssmerter. Føde/Barsel SSHF			Side: 2 Av: 2
Dokument-id: I.4.8.1.5-11	Utarbeidet av: Prosedyreutvalg obstetrikk SSHf	Fagansvarlig: Seksjonsoverlege Føde/Barsel SSK, Bente Maltby	Godkjent dato: 06.06.2023	Godkjent av: For fagdirektør, overlege Per Kristian Hyldmo	Revisjon: 5.02

Fagspesifikke prosedyrer/Fødselshjelp og kvinnesykdommer/Gynekologi/Fellesprosedyrer Obstetrikk/Fellesprosedyrer obstetrikk

- Anbefal kvinnen å opprette kontakt med fysioterapeut etter hjemreise.
- Trygdekontoret aksepterer sykemelding på grunn av bekkenleddssmerter etter fødsel. Dersom kvinnen er helt fysisk avhengig av hjelp fra far til å ta seg av barnet, har han rett til å overta morens barselpermisjon, dette håndteres gjerne av fastlegen.

Eksterne referanser

[Norsk gynekologisk forening: Veileder i fødselshjelp \(2020\)](https://www.legeforeningen.no/foreningsledd/fagmed/norsk-gynekologisk-forening/veiledere/veileder-i-fodselshjelp/bekkenleddssmerter/): Bekkenleddssmerter. Hentet fra:
<https://www.legeforeningen.no/foreningsledd/fagmed/norsk-gynekologisk-forening/veiledere/veileder-i-fodselshjelp/bekkenleddssmerter/> (24.09.20)

[Helsenorge.no: Bekkenløsning](https://www.helsenorge.no/bekkenlosning)

[LBK: Landsforeningen for kvinner med bekkenleddssmerter](#)

Informasjonsfilm om bekkenløsning (link finnes også på LBK sine nettsider og i Veileder i fødselshjelp:

<https://www.youtube.com/watch?v=uS7Bfa0q-Kg>

Informasjonsfilm om bekkenleddssmerter (med engelsk tekst)

https://youtu.be/VPBfva_ZpM