

**Department of Medicine and Health Sciences
Linköping University Medical Dissertations No. 998**

Pelvic Girdle Pain and Lumbar Pain in relation to pregnancy

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-11156>

Annelie Gutke

Två av tre gravida kvinnor har någon form av ryggont. Efter förlossningen hade så många som var tredje kvinna fortfarande ryggont. Genom att identifiera vilken typ av smärttillstånd kvinnorna har, hoppas vi kunna ge dem riktad behandling, med rätt råd om aktivitet och träning. Kombinationen bäckensmärta och lumbal smärta ska man vara särskilt försiktig med eftersom kombinationen är en riskfaktor för kvarstående besvär efter förlossning, säger Annelie Gutke, leg sjukgymnast som nyligen disputerade med avhandlingen ”Pelvic girdle pain and lumbar pain in relation to pregnancy”, vid Linköpings Universitet.

Annelie Gutke har följt 300 kvinnor från första hälften av graviditet till 3 månader efter förlossningen. Störst problem hade de kvinnor vars smärtor kom från bäckenet eller från både bäckenet och nedre delen av ryggraden. Förutom smärta hade många en försämrad livskvalitet och funktionsnedsättning. Kvinnor med ryggont vid graviditet har många gånger svårt att bli sjukskrivna och får ofta höra att ryggont hör till graviditeten. De får ofta samma råd som andra med ryggont, vilket kan försämra deras tillstånd.

Ett budskap som Annelie Gutke tycker är viktigt att sprida till kollegor var att kvinnor vars ryggsmärtor fanns kvar efter att barnet fötts, hade tre gånger så hög risk att drabbas av en graviditetsrelaterad depression jämfört med dem som inte hade någon ryggsmärta.

Vidare fanns det indikationer på att bukmuskulaturens uthållighet på något sätt hör ihop med förhöjd risk för besvär vid graviditet. Hur detta samband egentligen ser ut ska undersökas närmare i kommande studier.

Värken påverkar kvinnans hela vardag. En del orkar bara gå korta stunder i taget, de klarar inte av att lyfta sitt nyfödda barn ur sängen och de får dålig nattsömn. För att fånga upp dessa kvinnor är det väldigt viktigt att barnmorskorna frågar om ryggbesvär på efterkontrollen, tror Annelie Gutke.

Forskargruppen fortsätter med en behandlingsstudie i syfte att öka kunskapen kring vilken träning gravida ska rekommenderas. Genom att kunna identifiera deras smärttillstånd och ge dem riktad behandling hoppas vi att de ska få bättre hjälp i framtiden, säger Annelie Gutke.