

Øvelser

Lav øvelserne i ca. 1 min. Hvis du oplever forværring skal du stoppe .



Katten:

Stil dig på alle fire. Start bevægelsen nede fra halebenet, ved at trække det ind under dig og skyd ryggen op mod loftet. Rul derefter fra halen, tilbage til et svaj.



Bækkenløft:

Lig dig på ryggen med bøjede knæ. Løft din bagdel fra underlaget og sænk igen. Stærke balder er gode til at støtte og aflaste dit haleben.



Balde stræk:

Lig din ene fod over modsatte knæ og træk knæet op mod dit bryst. Du skal mærke spændingen i det ben, hvor din fod er placeret på knæet



Bedstillingen:

Stil dig på knæ og albuer med en god afstand mellem knæene. Lad overkroppen synke ned mod underlaget og giv helt slip i din bækkenbund.

Hvornår skal du opsøge hjælp?

Hvis du føler dig begrænset i din dagligdag, ikke længere kan holde dig fysisk aktiv eller at dine gener bliver værre eller ikke aftager ved brug af råd og øvelser, vil jeg anbefale at opsøge læge, eller GynObs fysioterapeut, som kan undersøge dig og hjælpe med rette behandling.



Brug for vejledning

Hvis du har døjer med halebensmerter eller andre gener i relation til dit bækken og underliv, vil jeg anbefale dig at opsøge en fagperson. Du kan finde en GynObs fysioterapeut nær dig via. DUGOF.dk. Du kan finde mere information på klinikens hjemmeside, hvor du også kan finde vejledning i bækkenbundstræning, forstoppelse, afspændingsøvelser mm.



91 56 94 51



www.kropogunderliv.dk



nanna@kropogunderliv.dk



Halebenssmerter

Vejledning i øvelser og gode råd til aflastning af halebenet.

Klinik Krop og Underliv

Halebenssmerter

Halebenet (Os coccygis) sidder i forlængelse af vores rygsøjle. På halebenet hæfter vores bækkenbundsmuskler, ligamenter og bindevæv.

Symptomerne på smerter fra halebenet kan både være til stede når du sidder på en almindelig stol, når du rejser dig eller måske provokeres når du laver mange knibeøvelser. Nogle kan også have smerter ved afføring og fysisk aktivitet eller hvis du trykker direkte eller omkring dit haleben



Halebenet danner sammen med korsbenet det sacrococcygeale led. Halebenet har en begrænset, men vigtig bevægelighed på typisk 5-20 grader i forskellige retninger (frem, tilbage, sidelæns), hvilket er essentielt for at kunne sidde og bøje sig uden direkte tryk på benet.

Ved nedsat bevægelighed eller fejlstilling kan halebenet i stedet blive belastet, hvilket kan irritere de omkringliggende strukturer og bidrage til smerter.

Hvorfor opstår halebenssmerter?

Der kan være flere årsager til udvikling af halebenssmerter. Du kan læse om nogle af dem herunder;

Fødsler: Ved en fødsel skal halebenet bevæge sig bagover når barnet passerer mellem symfyse og halebenet gennem fødekanalen. Ved en hård fødsel, hvor der har været stort tryk på halebenet kan der være smerter efterfølgende.

Fald: Ved et fald kan halebenet både "forstuves" eller brækkes, hvilket i sig selv kan give mange smerter, men også være med til at forskubbe halebenet

Overspændt bækkenbund: En overspændt bækkenbund vil betyde at musklerne der hæfter på halebenet mere eller mindre konstant trækker i halebenet, hvilket kan gøre det meget ømt.

Knibeøvelser: Knibeøvelser kan også blot vedligeholde smerterne, selvom du ikke decideret overtræner, fordi halebenet aldrig helt får ro.

Cykling: Cykling kan medfører et øget pres på halebenet, hvilket kan medføre irritation af halebenet.

Stillesiddende arbejde: Hvis halebenet allerede er blevet "irriteret" på baggrund af ovenstående og man efterfølgende sidder meget (eks. Hvis man ammer, eller sidder på kontor) betyder det, at man presser yderligere på et i forvejen sart haleben, hvilket kan vedligeholde halebenssmerterne

Behandling

Halebenssmerter kan som beskrevet opstå af forskellige årsager, hvorfor det kan give god mening at opsøge behandler med erfaring i behandling af halebenssmerter.

Så hvis Du døjer du med halebenssmerter, kan du med fordel arbejde med at afspænde de omkringliggende muskler, ligamenter og bindevæv, da dette kan afhjælpe smerterne.

Gode råd:

Amning: Hvis du stadig ammer og primært gør det i siddende, kan du med fordel forsøge at få liggende amning til at fungere, da dette skåner dit haleben for (nogen gange timevis af) belastning

Sid med ret ryg: Sammenfalden holdning medfører at du trækker dit haleben ind under dig, hvilket øger trykket på halebenet og vedligeholder irritationen.

Hold pause med knibeøvelser: Bækkenbundsmusklerne hæfter på halebenet, hvorfor overtræning af musklerne kan medføre irritation af halebenet.

Aflast halebenet: Der findes forskellige puder, der skåner halebenet i siddende. Noget andet du kan gøre er at komme op og stå eller ned at ligge.

Udspænd muskler og strukturer omkring halebenet: Se næste side.