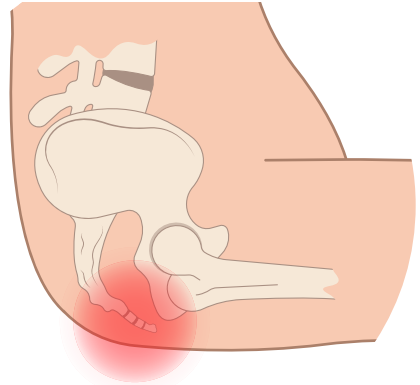


Verkir í rófubeini eftir fæðingu

Sumar konur fá verki í rófubein vegna álags í fæðingu. Verkir koma fram við að sitja og versna við að halla sér aftur á bak í sitjandi stöðu eða við að standa upp. Einstaka sinnum geta verið verkir við hægðalosun.

Rófubeinið er lítið þríhyrnt bein neðan á spjaldhryggnum. Það er samsett úr neðsta hluta spjaldhryggs og tveimur til fjórum rófubeinsliðum þar fyrir neðan. Margir vöðvar og liðbönd festast á rófubeinið. Rófubeinið ásamt setbeinum tekur þátt í að dreifa þunga efri hluta líkamans í sitjandi stöðu (mynd 1). Einnig styður það við endaparm.



Mynd 1. Rófubein séð frá hlið

Orsök og áhætta

Orsakir fyrir verkjum í rófubeini er áverki sem verður þegar höfuð barnsins þrýstir á rófubein og vefi í kring í fæðingu. Þá getur tognað á vöðvum og liðböndum og rófubeinið farið úr lið. Í einstaka tilfellum getur rófubeinið brotnað en það er sjaldgæft.

Meiri hætta er á áverka á rófubein ef þarf að grípa inn í fæðinguna t.d. með töngum. Einnig við ofþyngd og fyrri áverka á rófubein. Hugsanlega getur stelling móður í fæðingu haft áhrif en í baklegu er meiri þrýstingur á rófubein en í öðrum stellingum.

Meðferð

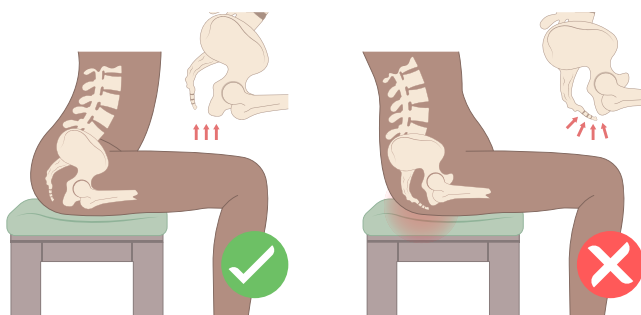
Hjá flestum konum lagast þessir verkir af sjálfu sér á nokkrum vikum eftir fæðingu. Mikilvægt er að greina þá sem fyrst og setja rófubeinið í liðinn ef þörf er á. Hægt er að óska eftir aðkomu sérhæfðs sjúkraþjálfara í sængurlegunni.

Ráð til sjálfshjálpar

Ýmislegt er hægt að gera sjálfur til að flýta bata og bæta líðan, sjá töflu 1.

Tafla 1. Ráð til að draga úr verkjum og flýta bata eftir áverka á rófubein í fæðingu.

Mælt er með eftirfarandi	Það sem þarf að forðast
Huga vel að líkamsstöðu. Sjá mynd 2. Í sitjandi stöðu er gott að halla sér fram. Þannig má minnka þrýsting á rófubeinið.	Að sitja í afturhallandi stöðu. Sjá mynd 2. Í afturhallandi stöðu eykst þrýstingur á rófubeinið sem getur framkallað verki.
Taka lítil skref og slaka á rassvöðvum við gang.	Að spenna rassvöðva, haltra og vagga við gang.
Liggja á hlið við brjóstagiöf eða sitja upprétt í stöðugum stól með stuðning af koddum undir rasskinnnum. Hægt er að fá púða hjá stoðtækniyfirtækjum.	Að sitja lengi.
Kaldir bakstrar við rófubein geta hjálpað.	Að sitja í lágum, mjúkum sætum.
Gera grindarbotnsæfingar og teygja á rassvöðvum og aftanverðum lærvöðvum þegar spöng er gróin.	Harða stóla.
Nota verkjalyf í samráði við lækni og ljósmóður.	



Mynd 2. Æskileg og óæskileg sitjandi staða.

Áverkinn grær á sex til átta vikum en búast má við að finna fyrir einhverjum óþægindum eftir þann tíma. Ef enn eru miklir verki að þeim tíma liðnum er ráðlagt að leita til sérhæfðs sjúkrahjálpara á Endurhæfingardeild 14D á Landspítala, s: 543 9300.