

# Rygg- och bäckensmärt

Graviditetsrelaterad ländrygg- och bäckensmärt är ett vanligt problem som drabbar 20–35% av alla gravida. Orsakerna är inte helt klarlagda men den hormonella förändringen och ändrade biomekaniska förhållanden som sker i samband med graviditeten anses bidra till besvären.

Bäckenrelaterad smärta sitter djupt i sacrala/gluteala regionen runt symfysen och smärtan kan stråla ut till baksidan av lår och kan beskrivas som molande och huggande. Smärtan förvärras vanligtvis av att gå i trappor, gång på ojämnt underlag, långvarig ytterlägesbelastning i ryggen eller vändning från rygg till sida.

Ländryggssmärt är ofta ej graviditetsrelaterad, utan ofta del av besvär som funnits innan graviditeten.

## Handläggning

- I första hand bedömning och eventuell behandling (bäckenbälte, vattengymnastik, akupunktur, stabiliseringsträning) av en sjukgymnast.
- Läkarbedömning vid utebliven effekt av sjukgymnastik/behandling.
- Sjukskrivning vid uttalade eller svåra bäckensmärtor, i synnerhet om besvären förvärras av arbetet och därmed arbetsförmågan.
- Halv sjukskrivning är normen.
- Hel sjukskrivning vid behov av kryckkäppar/rullstol.
- Läkarbedömning efter 4–6 veckor för uppföljning.

[För övrigt se socialstyrelsens riktlinjer försäkringsmedicinskt beslutstöd:](#)

## Referenser

Fridén C, Nordgren B, Åhlund S. Graviditet, hälsa och träning, Lund: Studentlitteratur; 2011.  
ISBN 9 789 144 073 422

[Fakta om fysisk aktivitet på Vårdgivarguiden](#)

Gutke A, Betten C, Degerskär K, Fagevik Olsén M, Pousette S. Behandling av graviditetsrelaterad ländryggs- och bäckensmärta. Fysioterapi; 2016;7:38-45.

**Diagnos: O26.7 Graviditetsrelaterad rygg- och bäckensmärta (inklusive symfyseolys)**

Utfärdat av Mödrahälsovårdsenheten i SLL

Datum: 2013-11-07

Reviderad: 2018-07-13

Gäller tills vidare.