

Hyppige årsager til langvarige bækken smerter

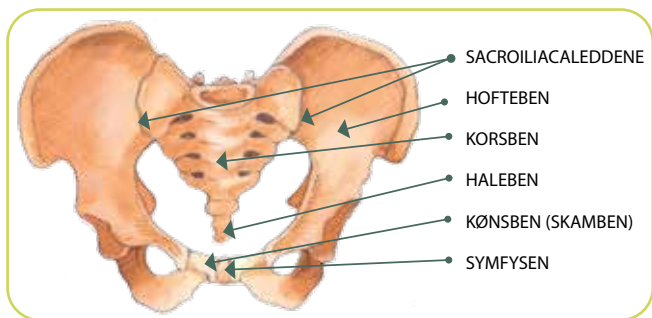
Af Jane Vilhelmsen og Lene Pilegaard

Mange lider af uforklarlige smerter i bækkenet, lysken og lænderyggen

Det er ikke altid, at smerter kan forklares via røntgen eller en scanning, men det betyder ikke, at der ikke er en årsag til smerterne, men der ikke er mulighed for at finde årsagen via denne form for undersøgelser. Der er mange andre ting, der kan være årsagen til smerterne. Mange, der lider af uforklarlige smerter fra bækken og lænderyggen, render ofte panden mod muren i det offentlige sundhedssystem.

De mest hyppige diagnosticeringsmetoder er røntgen og scanning. Ud fra disse undersøgelser kan man som oftest kun se de mest alvorlige ting som brækkede knogler og discusprolaps samt slid. Hvis der er små fejlstillinger i led, fastlåsnings af led, stramme ledbånd og overbelastede muskler, kan dette ikke ses på disse typer af undersøgelser. Patienterne har ondt uden at kunne få forklaringer på smerterne.

Bækken smerter.dk har igennem en længere årrække samlet mange erfaringer og viden omkring nogle af de hyppigste årsager til langvarige bækken smerter.



Copyright Bækkensmerter.dk

Der kan være mange forskellige årsager til smerter i bækkenet

Smerter der skyldes traume

Både mænd og kvinder kan lide af kroniske bækkensmerter, der skyldes et traume opstået i forbindelse med en faldulykke, et biluheld etc., og de er i samme situation: At smerterne ikke altid kan forklares.

En hyppig årsag til længerevarende og måske kroniske bækkensmerter kan være, at et eller flere led i og omkring bækken, SI-led (sacroiliacaled) og/eller hofteled sidder fejlstillet eller fastlåste. Hvis et led er fejlstillet i længere tid, kan der opstå en irritationstilstand eller inflammation i led, ledbånd og muskler. For at skåne og kompensere for de smertepåvirkede muskler og led i bækkenet, vil kroppen automatisk forsøge at benytte andre muskler. Disse muskler kan blive overbelastede og smertefulde og kan være et symptom, og at årsagen måske skal findes et helt andet sted i kroppen.



Årsagerne kan være mange selvom symptomer kan være næsten de samme.

Denne kompensation kan føre til overbelastning af muskler og måske fejlstilling af andre led i kroppen, eksempelvis nakke, skulder eller knæ, hvorfor der også kan opstå smerter her. Disse kan igen medføre nye komplekse tilstande, hvor hele kroppen kan påvirkes.

Et fejlstillet led vil medføre en eller flere svækkede muskler, og forringe den biomekaniske funktion af disse omkring det fejlstillede led. Dermed sættes en kædereaktion i gang, hvor andre muskler bliver

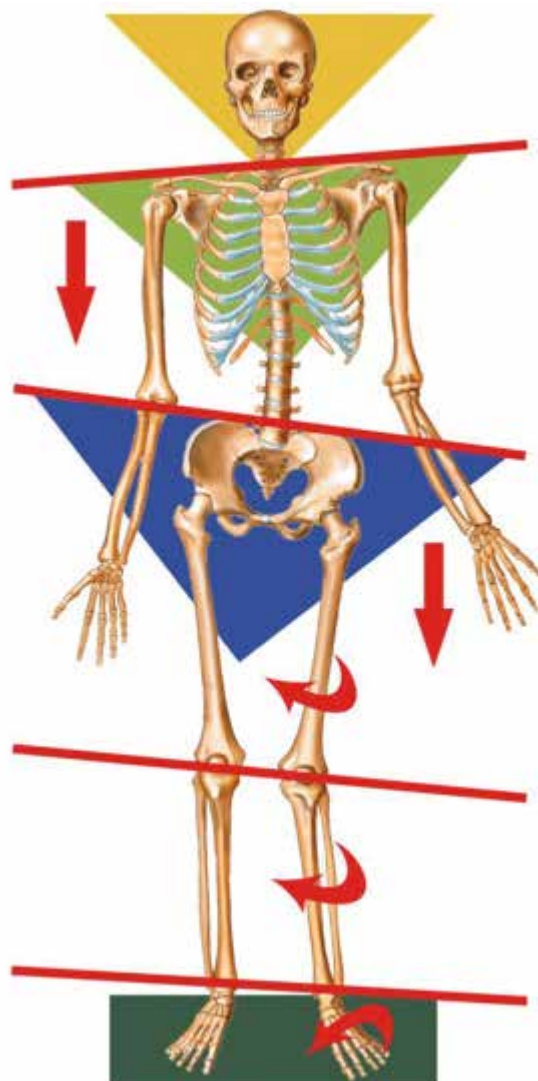
overbelastede, da disse nu skal overtage mere af funktionen for den/de svækkede muskler.

Fejlstillingerne i bækkenet/SI-leddet/hofteleddene kan ofte være så små, at de er svære at diagnosticere ved hjælp af røntgenbilleder eller scanninger.



Låste bækkenled

Når et led er "låst", menes der, at leddet har nedsat evne til at bevæge sig i fuld udstrækning i en eller flere retninger. Tilstanden kan medføre, at omkringliggende muskler, sener og ledbånd bliver irriterede. Det vil oftest føles som stivhed, ømhed, murrende, trækkende smerter.



Asymmetri i kroppen

Der kan være mange årsager og kombinationer af årsager til, at bækkenet er fejlstillet. F.eks. ved et traume (eksempelvis faldulykke) kan hele den ene bækkenring forskybe sig. Sacroilialeddene, korsbenet, halebenet og hofteleddet kan sidde skævt på mange forskellige måder. Hvis leddene låser og mister bevægelse i en eller flere retninger, kan det skabe stor irritation og smerter, typisk i balleområdet, og også ned i ben og fødder.



Kranie, skuldre, nakke, albue, håndled, hænder, rygsøjle, bækken, knæ, ankler, fødder påvirkes af et skævt bækken

Når bækkenet sidder skævt, uanset årsag, forplanter skævheden sig til hele kroppen og der kan opstå smerter på grund af overbelastning og kompensering andre steder i kroppen.

Hele kroppen påvirkes asymmetrisk, når bækkenet er skævt, da bækkenet er centralt og bærende.

Funktionel benlængdeforskel

Bækkenets led er selve fundamentet og midtpunktet for rygsøjle og ben. Derfor kan låsninger/forskubbelser i bækkenet medføre asymmetri både over og under bækkenet. Forskubbelser i bækken/hofteleddene kan i mange tilfælde medføre en benlængdeforskel.

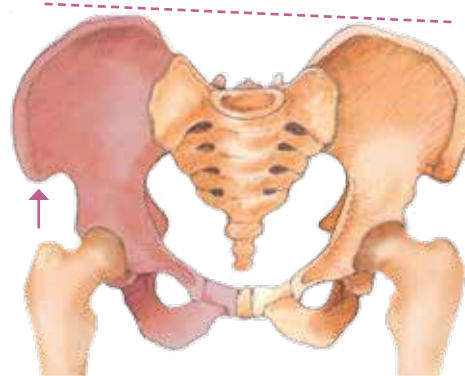
Sacroilialeddet (SI-leddet) er en del af hoftebenet og hoftebenet indgår i hofteleddet, og derved kan asymmetri af sacroilialeddet og hofteleddet give det, der kaldes en funktionel benlængdeforskel. Det betyder, at benene funktionsmæssigt er uens i længden, (benene er normalt fysiologisk lige lange fra fødslen) og det kan få stor betydning for kroppens holdning og hvordan musklerne i kroppen kompenserer for skævheden.

Asymmetri kan forårsage stærke smerter, hovedsageligt fra muskler, der bliver overbelastede og biomekaniske problemer i blandt andet fødder, knæ og ryg og kan ydermere skabe en belastningsforskel på forskellige dele af kroppen. Muskler, ledbånd og bindevæv

er fyldt med nerveender, der kan sende signaler til hjernen, om at her gør det ondt. Selve leddene har ikke så mange sensorer.



Funktionel benlængdeforskel kan skyldes forskydninger i bækkenet og hofteled og betyder ikke, at benene har forskellig længde. Denne benlængdeforskel vil betyde, at ryggen vil starte fra et skævt fundament og kroppen vil kompensere for dette hele vejen op igennem rygsøjlen. Dette kan medføre fejlstillinger i f.eks. nakke, kæbe, skuldre og kraveben.



Bækkensmerter der relaterer til halebensproblematikker

En hyppig årsag til smerter omkring halebenet er, at halebenet sidder fejlstillet, forskubbet eller fastlåst. Da bækkenbunden (er en stor muskel) hæfter på halebenet, på korsbenet og på hele bækkenringen via ledbånd, kan bækkenbunden blive dysfunktionel på grund af skæve sammenvoksninger, som er kommet i forbindelse med heling af skader på haleben og/eller korsbenet. Når halebenet brækkes, forstuvet eller sidder skævt, går det derfor også ud over bækkenbunden og det kan forårsage et skævt træk af denne og dette får den til at spænde op med store smerter til følge. Omvendt kan halebenet blive dysfunktionelt ved for stram bækkenbund, der kan have mange andre årsager.

På halebenet sidder en slimsæk, der kan blive irriteret ved tryk, derudover hæfter bækkenbunden og 2 ledbånd fra bækkenet på halebenet, og disse ledbånd kan også påvirke bevægeligheden af halebenet.

Det meste af underbenene og fødderne forsynes med nerver, der går gennem korsbenet. Da halebenet sidder som det nederste led på korsbenet, kan nerver, der er kommet i klemme på grund af fejlstilling af kors- og haleben medføre følelsesforstyrrelser i ben og fødder.

Skader på haleben

Skader på halebenet opstår ofte i forbindelse med stød og slag fra eksempelvis faldulykker. Desuden kan halebensskader opstå i forbindelse med fødsler.

Skader kan resultere i, at halebenet fejlstilles, forstuvet eller brækkes. Halebenet kan efter heling af fraktur eller stød ofte fortsat være fejlstillet. Små fejlstillinger/fastlåsnings af haleben kan oftest ikke ses på røntgen og scanninger.

Langt størstedelen af alle skader på haleben opstår hos kvinder, fordi det kvindelige bækken er bredere end mænds. Derfor er kvindens haleben mere udsat for skader.

Arvæv kan være årsag til skævt træk i bækkenet

Arvæv er en uelastisk sammenfiltring af bindevæv, som dannes efter kirurgisk indgreb, ulykker eller betændelsestilstande. Arvæv kan have betydning for det omkringliggende bindevæv og nærliggende led, da bindevævet hæfter på led. Hvis snittet er foretaget i abdomen, kan arvæv efter dette være årsag til, at der opstår skævt træk i bækkenet.

For eksempel er der hinden (peritoneum), der kommer fra ribbenene og omgiver alle organer i abdomen (maveregionen), hvorfra den løber ned igennem bækkenet og er fastgjort hele vejen gennem bækkenringen. Når der laves et snit i denne hinde, som ved for eksempel kejsersnit, kan arvævet blive til en sammenfiltring af bindevæv. Det medfører, at hinden bliver mindre elastisk i det område, hvor arvævet er. Dette kan påvirke de andre lag af bindevæv i området, da bindevævslagene ikke så let kan bevæge sig mod hinanden. Arvæv kan derved også direkte trække i hinden på de steder, den sidder fast omkring ribbenene og i bækkenet. Det kan forårsage, at der kommer et skævt træk af leddene i bækkenet.

Arvæv - specielt efter kejsersnit og blindtarmsoperation kan spille en væsentlig rolle ved langvarige bækken smerter. Også arvæv fra andre operationer i underlivet har indflydelse på bindevævet i bækkenregionen.

Arvæv fra kejsersnit og blindtarmsoperation

Efter et kejsersnit, hvor der skæres igennem mange lag for at komme ind til livmoderen, kan arvæv medføre at bindevæv omkring livmoderen trækker direkte i hinderne på de steder, hvor peritoneum sidder fast omkring ribbenene og i bækkenet. Livmoderen er spændt ud med ledbånd mellem korsben og kønsben og ved for stramt træk, der skyldes arvæv, kan det medføre, at bækkenet trækkes skævt – oftest i den ene side.

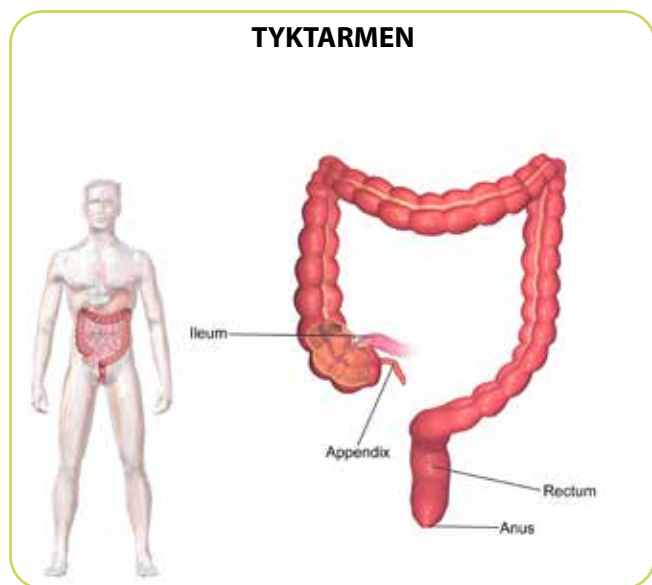
Blindtarmen hæfter med ledbånd nederst på den højre bækkenknogle. Arvæv fra denne operation kan medføre, at bækkenknoglen ikke kan bevæge sig normalt og i samme grad som før. En konsekvens kan være, at bækkenet bliver trukket skævt, og dette kan medføre store smerter.



Smerter fra arvæv opstår ikke altid lige der, hvor arvævet er, men kan forplante sig til mange andre steder i kroppen

Sammenhæng mellem tyktarm og bækkenproblemer

Tyktarmen er en del af nedre abdomen og er en fortsættelse af tyndtarmen og starter med at hæfte på højre side af bækkenringen, der hvor blindtarmen (appendix) sidder på tyktarmen. Den fortsætter op og hæfter på ribbenene i højre side, løber tværs over abdomen og ned i venstre side, hvor den også hæfter på venstre inderside af bækkenknoglen og ender ud i endetarmen (rectum). Endetarmen hæfter på korsben og halebenet via fascier.



Musklen ilia udløber af musklen psoas, hæfter i lysken via fascier og sidder i samme hinde som tyktarmen. Der kan opstå problemer med bækkenet, hvis tyktarmen sidder unormalt og musklerne psoas og ilia derfor kan være blevet overspændte. Tyktarmen og nerver kan komme i klemme og dette kan give aføringsproblemer (træg mave) og kan give følelsesforstyrrelse i benene og fødderne. Der løber mange nerver i dette område, der går ned til ben og fødder.



Inflammation i tyktarmen (f.eks. irriteret tyktarm) vil kunne påvirke vævet omkring denne og derfor også bækkenet

Hyppige symptomer på bækkenproblemer

Smerterne kan opleves forskelligt fra person til person. Selvom symptomer kan ligne hinanden, kan årsagerne eller kombination af disse være forskellige.

Nogle oplever foruden muskelsmerter også følelsesforstyrrelser i hænder og fødder på grund af nerver, der kommer i klemme fra overbelastede og overspændte muskler og ledbånd, på grund af fejlstillede led.

Et skævt bækken kan give mange andre symptomer som f.eks. smerte i kæbe, nakke, skulder, albuer, hænder, ben, knæ, fod, lyske, mave, rygsmarter, somme tider flere steder i kroppen på en gang.

Der kan også forekomme smerter, der minder om iskias smerter. Dette skyldes, at andre muskler prøver at kompensere for de berørte, smertefulde muskler og ledbånd i bækkenet, hvorved musklerne andre steder i kroppen overbelastes. I nogle tilfælde vil nye overbelastninger føre til nye kompensationer og smerterne kan på denne måde brede sig og variere meget.

Overbelastede ledbånd og muskler

Ledbånd og ledkapsler kan være inflammerede (indre betændelsestilstand) på grund af overbelastning/fejlstillinger af leddene og dette kan medføre smerter fra overbelastede muskler, der skyldes at kroppen kompenserer for fejlstillinger.

Andre årsager til bækkensmerter

- Nedsat bevægelighed i en fod kan give en asymmetrisk gang, der medfører en forkert belastning af bækkenet og dermed smerter. Det kan f.eks. være ved hyppige forstuvninger eller en brækket fod/ankel.
- Reduceret bevægelighed i ryggen og dårlig holdning.
- Faldulykker, fald fra hest, mountainbike, bilulykker, sportsskader, arbejdsulykker og lignende kan medføre skævhed og låsninger i bækkenet og halebenet m.m.
- Ved problemer i blære eller livmoder kan fascier, der hæfter på bækkenet fra disse organer, få ledbåndene og musklerne i bækkenet til at blive for stramme og irriterede, og det kan resultere i, at bækkenet skævvrides.
- Spændte og irriterede muskler og ledbånd i bækkenet også have indvirkning på organerne, såsom blære, nyre, livmoder, tarme mm.
- Hypermobilitet
- Skader i forbindelse med fødsel – f.eks. skade på haleben og skævvridning af korsben/bækken og andre skader
- Organers placering i abdomen: Blandt andet nyre, lever, blæren, livmoderen, æggestokke (kvinder) og endetarm, hæfter med bindevæv, til de nederste lændehvirvler og henholdsvis bækkenringen alt efter placering i abdomen. Arvæv og andre faktorer, der strammer dette bindevæv, kan give mekaniske påvirkninger af de nederste lændehvirvler og bækkenet og kan i nogle tilfælde medføre skævhed i bækkenet.
- Medfødte lidelser eller led-deformiteter, f.eks. hofte dysplasi
- **Endometriose**
Endometriose er endometrielt væv (væv som befinder sig i livmoderens hulrum) som har haft vækst i livmoderens muskulatur eller helt udenfor livmoderen (æggestokke, blæren, bughinden og tarmen). Særligt findes endometriose imellem endetarm og skeden



Der kan være mange andre årsager til langvarige bækkensmerter og ovennævnte beskrivelser er kun et lille udpluk af de hyppigste årsager