



# KASUSTIKK

Henvisningsdiagnose:

coccygodyni = smerter i halebensområdet



# Nøkkelordet slik jeg ser det

*A* vspenning

*K* unnskap

*S* elvinnsikt

*E* mpati

*P* ust

*T* rygghet

# Hvor finner vi nociceptorer som kan gi opphav til smerte?

- hud
- slimhinner
- muskelvev
- bindevev
- arrvev
- endometriosevev
- organer
- benhinner

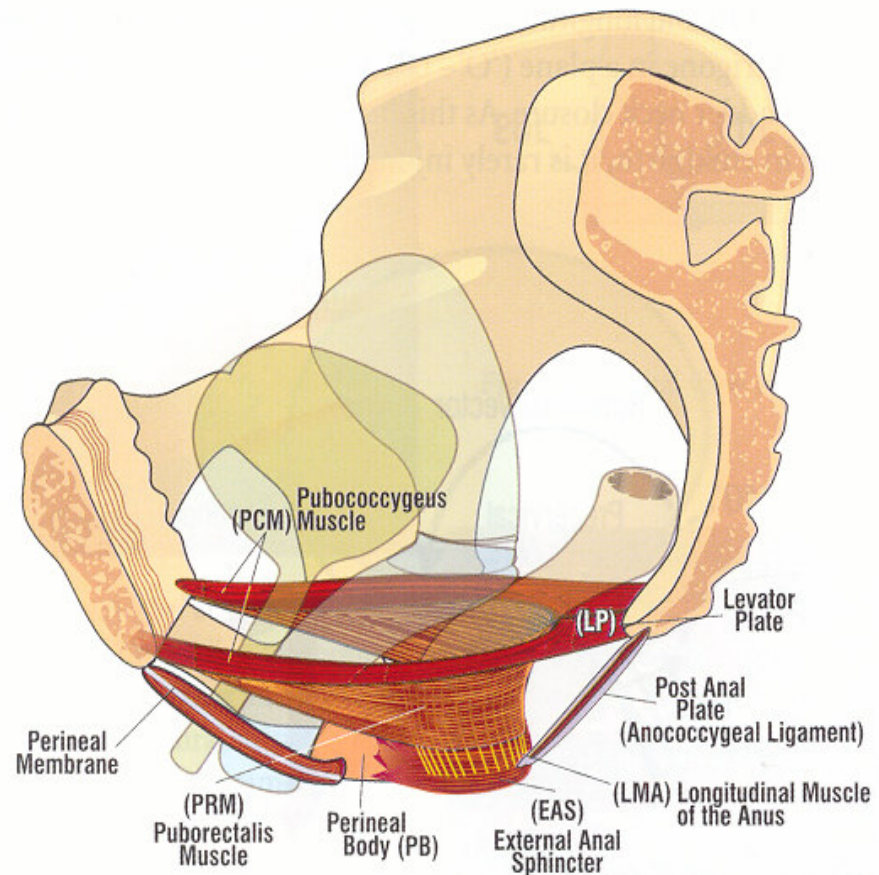


Fig. 1-03 The striated pelvic muscles and organs of the pelvic floor. This is a schematic 3D sagittal view of the pelvis, organs and their principal muscular relationships.



# Evalueringstø

- Numeric Rating Scale (NRS): 11 punkts numerisk skala fra 0 -10 for gradering av smerte fra ingen (0) til verst tenkelig (10)
- EMG: vaginal eller anal måling av hviletonus, knipekraft, utholdenhet og avspenningsevne



# ANAMNESE

- Kvinne, 34 år, helsefagarbeider
- stupeulykke med fraktur og dislokasjon av os coccyx
- operert med coccygectomi med noe effekt på smerter
- forverring av plager i to svangerskap og ammeperioder
- gynekologisk ua
- bruker Levonova hormonspiral
- ellers frisk og i jobb
- hovedproblem nå er sitte-og liggesmerter som gir nedsatt funksjon og livskvalitet



# OBSERVASJON

- slank, beveger seg fritt i gående
- veksler kroppsvekt i stående
- setter seg litt forsiktig ned med høyre fot trukket opp og vekt på venstre nates
- i løpet av anamneseopptak på ca. 20 minutter avlaster hun kroppsvekt flere ganger med armer
- avkledning ua



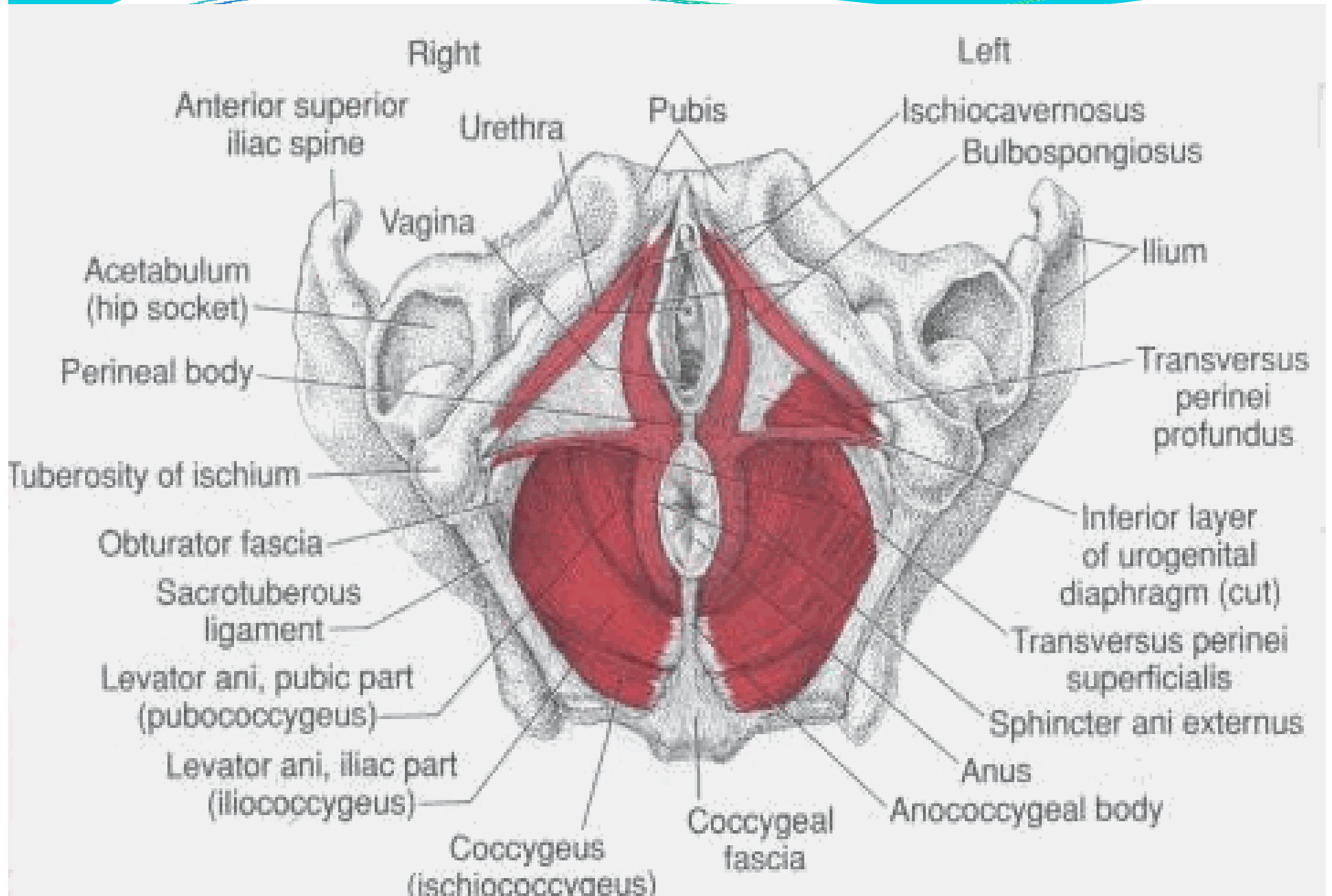
# Kartlegging av smerten

- utbredelse: merke av på tegning, beskrive
- variasjon: døgn, belastning, syklus
- samleie: start, støt, under, etter
- intensitet: Numeric Rating Scale (NRS)
- påvirkning: aktivitet, hvile, blære, tarm, sex
- medikamenter: analgetica, hormoner, antidepressiva

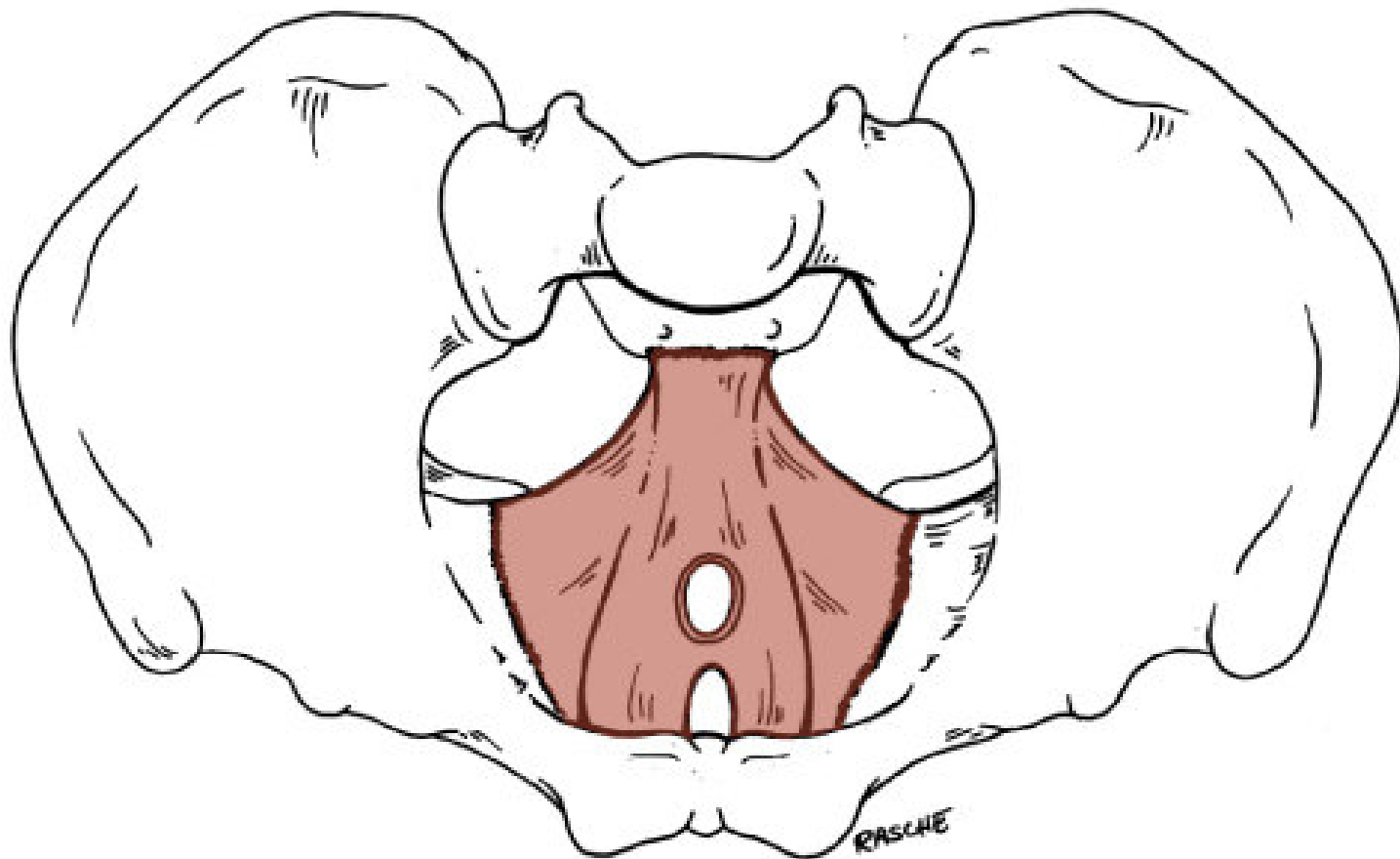


# SYMPTOMER

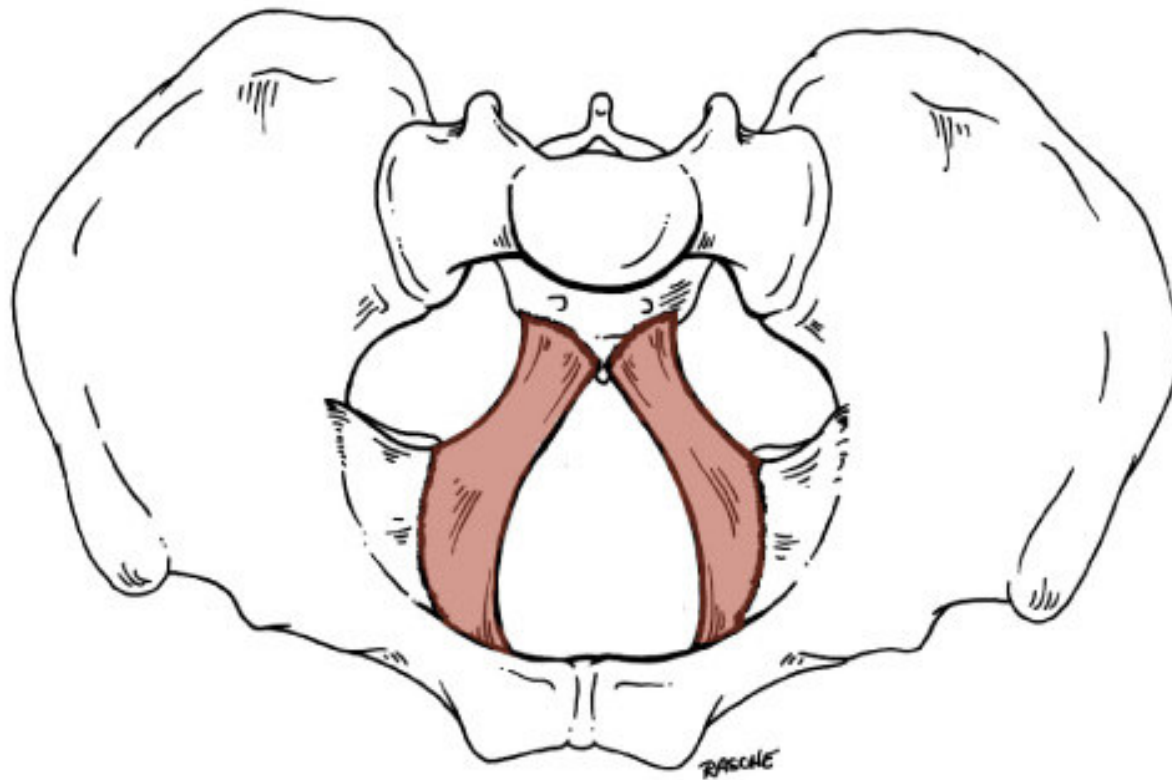
- store smerter ved sitting i myke, glatte eller vippestoler
- må avlaste kroppsvekt med armer ved sitting
- kan sitte i indianerstilling og med høyre fot i stol med belastning på venstre nates < 2 timer på 90/90 stol
- kan ikke ligge på rygg pga press mot haleben
- mageleie smertefritt
- ingen forverring ved oppfylning eller tømning av blære og tarm eller ved syklus, sex/samleie
- ingen utstrålende smerter
- dump, pressende, dyp smerte på høyre side av coccyx
- redusert livskvalitet pga smerter og funksjonsnivå



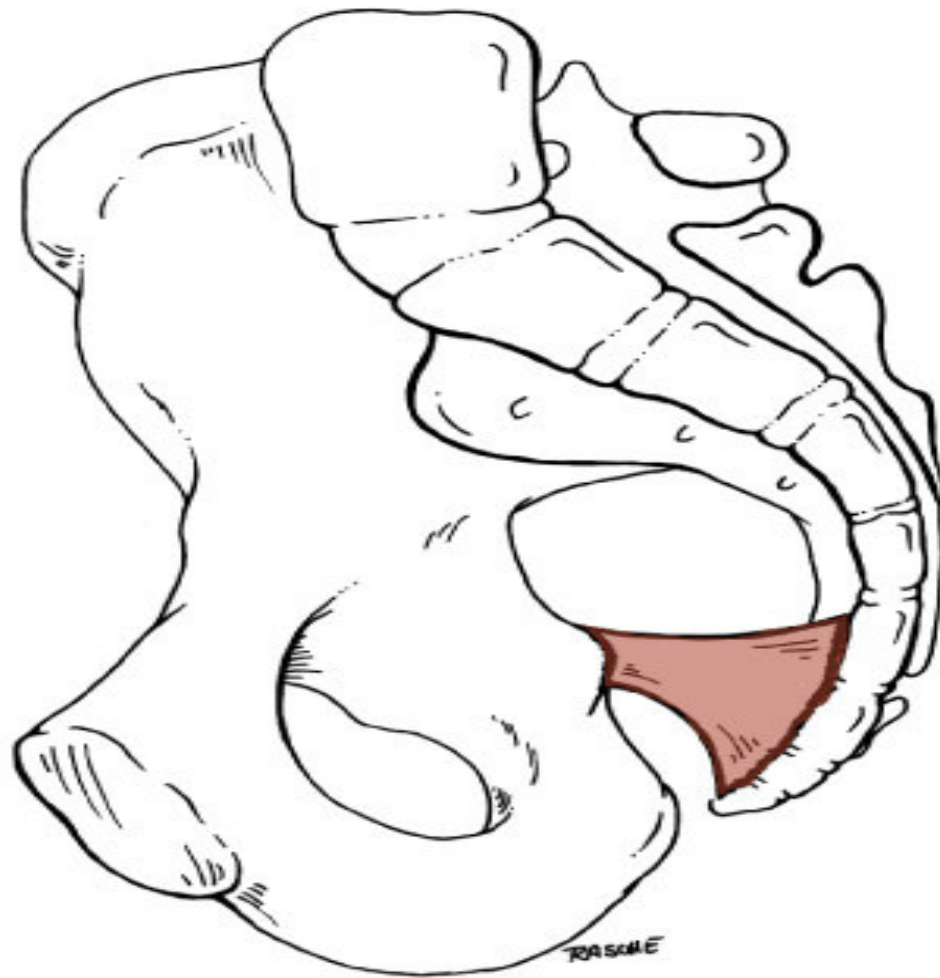
# LEVATOR ANI



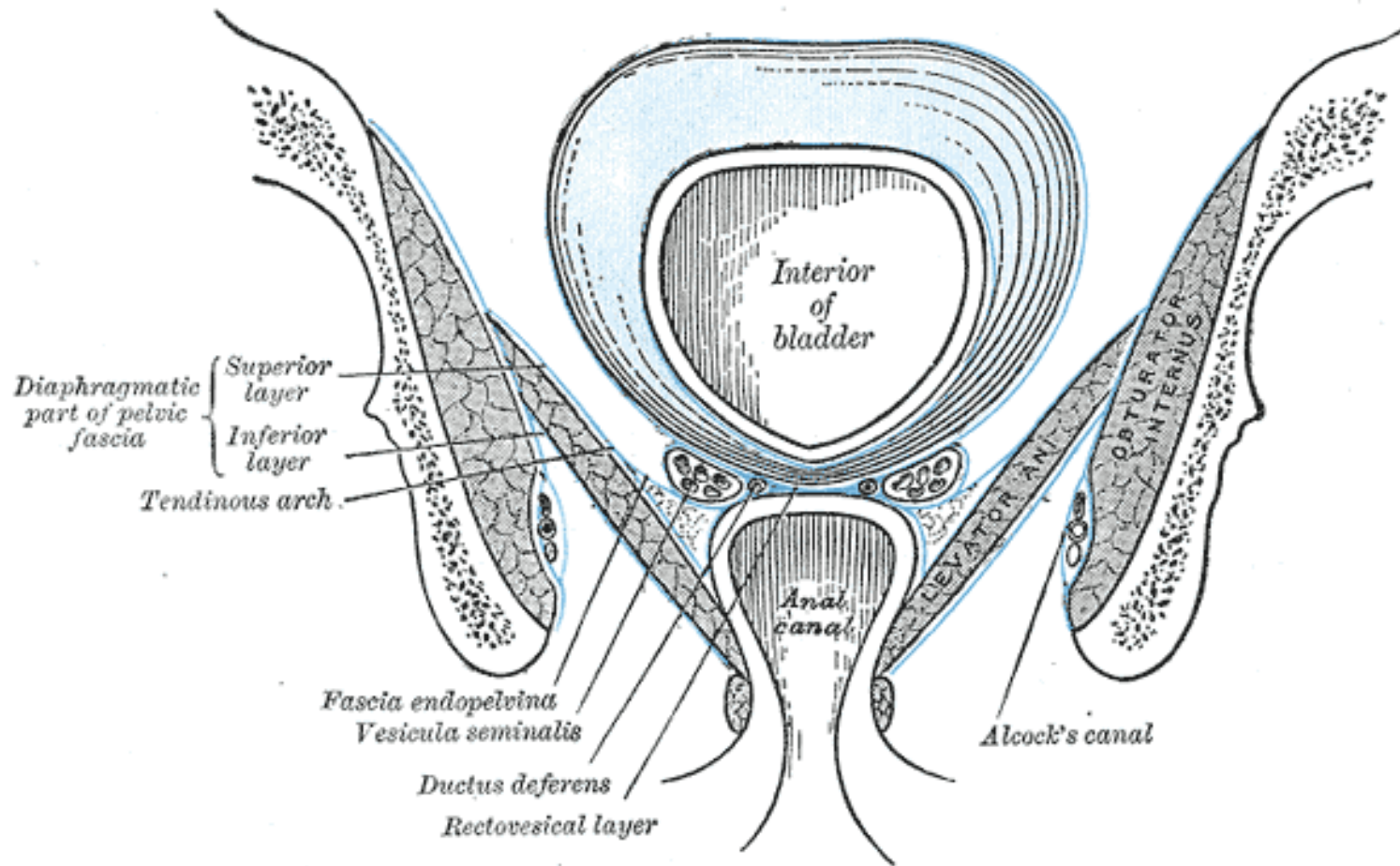
# PUBOCOCCYGEUS MUSKEL



# COCCYGEUS MUSKEL



# RELASJON OBT.INT OG LEV.ANI

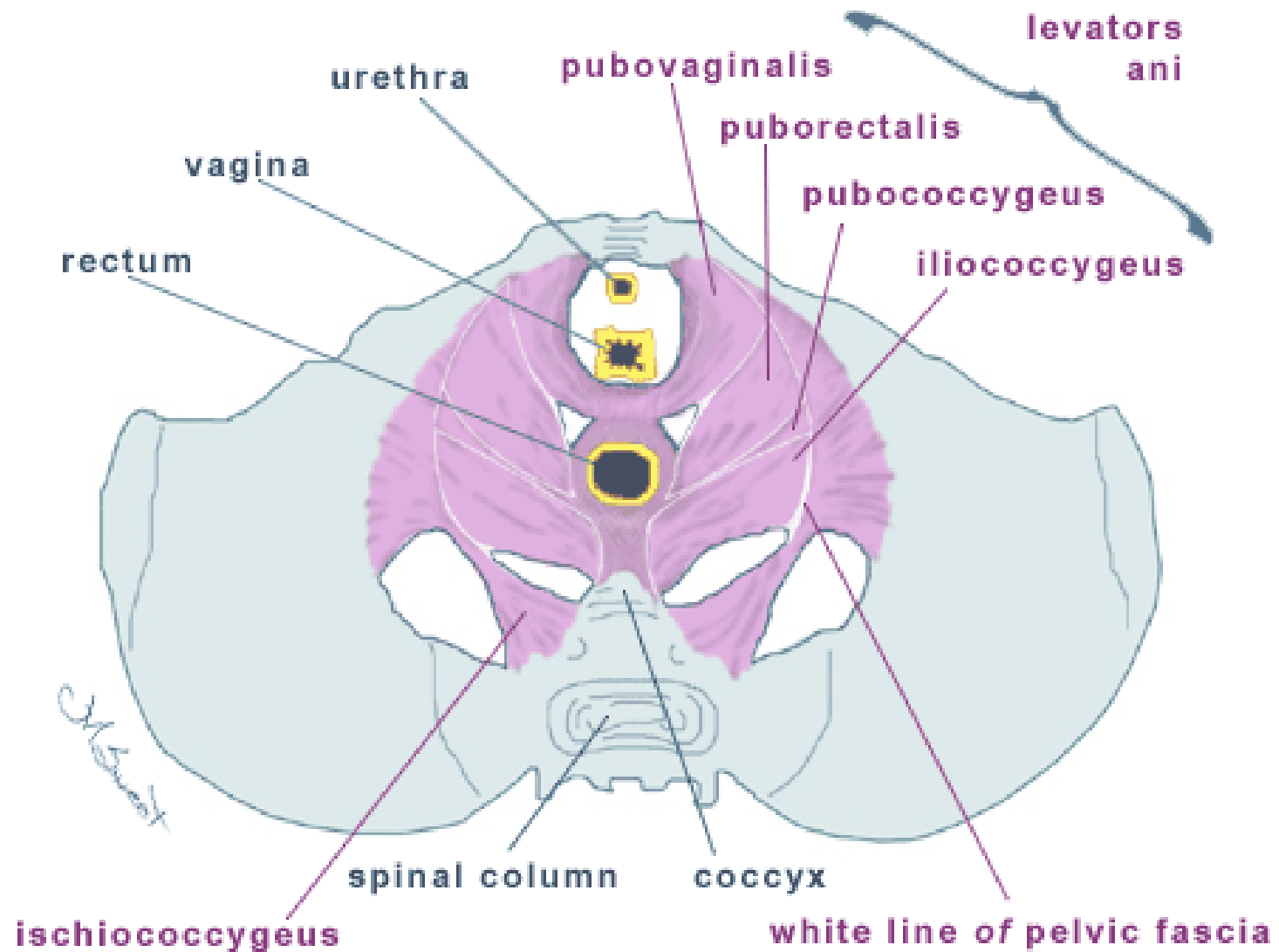




# UNDERSØKELSE

- tester positivt på hypermobilitet
- lumbalcolumna, hofter og ytre bekkenmuskulatur inkl. iliopsoas ua (tester utslag, styrke, palperer)
- anatomisk benlengdeforskjell: høyre ben 1.5 cm lengre
- EMGmåling bekkenbunn med vaginal sensor: hvileverdi 4 mikrovolt, maksverdi 55 mikrovolt
- NRS angitt til 5 -8





## Pelvic Floor

# INTRAPELVISK UNDERSØKELSE

- normal fylde, glatte slimhinner, korrekt kontraksjon med løft av levatorplate og god avspenningsevne i bekkenbunn
- øket spenning med smertefullt palpabelt stramt bånd og triggerpunkt i høyre obturator internus
  - testposisjon: ryggeleie, psoaspute, motstand til abduksjon for å identifisere obt. int.
- øket spenning og palpasjonsømheter i høyre coccygeus og iliococcygeus, bilateral ømheter i puborectali +pubococcygei
  - testposisjon: ryggeleie, psoaspute

NB! Sammenlign alltid begge siders muskulatur

# Myofascielle triggerpunkt (TrP)

- levator ani triggerpunkt: Tu FF 06, 22% av CPP n=987
- gir referert smerte: lev ani + obt int til halebenet
- er palpasjonsømme ved berøring
- ledsages av et stramt bånd i tilhørende muskel
- gir nedsatt bevegelse og kraft i tilhørende muskel
- kan ledsages av autonome reaksjoner



# Hvordan behandle og hvorfor

- **elevet bekken** → lavere hviletrykk i bb + venøs tilbakestrømning Bø K, Finckenhagen H 03
- **varme** → vasodilatasjon + bedret sirkulasjon Chou 07
- **informasjon** → nedsatt smerte Mosely 03
- **dyp abd.pust** → avspenning+tøyning bb+øket kroppsbevissthet Haugstad 2006
- **EMGbiofeedback** → nedsatt smerte McKay 01
- **manuell massasje** → nedsatt smerte Chou 07

TLC = Tender Love and Care, ingen evidens...

# BEHANDLING

- Grundig informasjon om anatomiske forhold, bekkenbunnsfunksjon og smerte
- Hjemmetrening emgBF med avspennings/sirkulasjon for bekkenbunn: 5 sek hold til maks + 15 sek hvile m dyp pust x 5 reps, raske hold/slipp 3 sek x 10 reps, 5 sek hold til maks + 15 sek hvile m dyp pust x 5 reps.
- Forbehandling: varmepakning pelvis/perineum 15 min
- Manuell behandling av coccygeus, iliococcygeus og obturator internus høyre side.
- Uttøyning lev. ani i dyp huksittende og affisert sides ben flektert, utadrotert på bord for obt.int.
- Gelehæl i alle venstresko

A person is shown from the waist down, sitting on a grey chair. They are leaning forward over a light-colored table. Their right leg is raised and bent at the knee, with the foot resting on the table. Their left leg is extended straight out on the floor. The person's torso is pressed against the table, and their head is tucked down towards their right knee. The background is a plain, light-colored wall.

## **M. OBTURATORIUS**

Stå ved et høyt bord og legg benet opp på bordet i skredderstilling. Stå på andre benet med strakt kne. Legg hele kroppen inn over benet, til det merkes i setet og utside lår. Hold strekket i 10-15 sekunder, gjenta strekket tre ganger med samme ben oppe.

Gjenta med motsatt ben oppe. Tøyningen kan også foretas sittende. Benet krysses med fot på motsatt kne. Len fremover med rett rygg. Strekket merkes samme sted, som i den stående øvelsen.

# Forslag til tøyninger



## **M. ILIOPSOAS**

Stå ved et høyt bord sett en fot oppå bordkanten, hold andre fot i gulvet med tærne pekende rett frem, len deg inn mot bordet, støtt med hendene på bordet, og hold stillingen i 10-15 sekunder. Senk benet ned og hvil. Gjenta med det andre benet oppe, utfør øvelsen 3-4 ganger.



## **M. LEVATOR ANI**

Stå ved et høyt bord. Hold fast i bordkanten og sett deg på huk, helt ned på hælene. Hold stillingen i 10-15 sekunder. Gjenta tre ganger.

B. Bonde, Bækkenmyoser, [www.fysio.dk/artikkelbilag](http://www.fysio.dk/artikkelbilag)



# EVALUERING AV EFFEKT

- Bedring = fravær eller reduksjon av smerte ved ADL og samleie



# Kilder

- Bonde B, Bekkenmyoser kan behandles, danske Fysioterapeuten nr. 10 2003
- Butler D og Mosely L, Explain Pain, Noigroup Publications 2003
- Bø og Finckenhagen, Acta Obstet Gynecol Scand 2003 82(12): 1120-4  
Vaginalt hviletrykk lavere i liggende enn i stående stilling
- Haugstad GK et al, Posture, movement patterns and body awareness in women with chronic pelvic pain J Psychosom Res 2006  
Nov;61(5):637-44
- Travel & Simons (Williams & Wilkins) 1992 Myofascial Pain and Dysfunction – the Triggerpoint Manual Vol 2 The lower extremities

# RESULTAT ETTER 4 MÅNEDER

- Normal og smertefri sittestilling med vekt på begge nates i inntil 3 timer
- Kan sove på rygg uten smerter
- Normale forhold bekkenbunn
- Opplever øket livskvalitet og funksjonsnivå

