

Har du bäckensmärta?

Upp mot 73% av alla gravida kvinnor får bäckensmärta, även kallad foglossning, under sin graviditet. Detta upplever många som begränsande och jobbigt och kan i vissa fall även leda till sjukskrivning.

Det finns tack och lov enkla och effektiva sätt att lindra smärtan på. Enligt fysioterapeutiska riktlinjer är det stark evidens för att ett bäckenbälte i kombination med träning minskar smärtan och ökar möjligheter att klara av vardagens aktiviteter. Bäckenbältets stora fördel är att det ger smärtlindring omedelbart efter att det tagits på.



Kerstin Holm är Specialistsjukgymnast inom obstetrik och gynekologi på Team Aktiv och jobbar främst med att behandla och utbilda gravida kvinnor. Hon menar att bältets kvalitet och support är viktig.

"Många gravida med bäckensmärta upplever att ett stabiliserande bäckenbälte gör att du kan vara aktiv utan ökad bäckensmärta, eller upplever minskad bäckensmärta. Jag brukar råda dessa patienter att använda NordiCares bälten eftersom de är av hög kvalitet, ger ett stadigt stöd och är väldigt prisvärda. Elastiken håller över tid, det är inte alltid fallet med andra bäckenbälten. Patienterna som tar på sig bältet uttrycker ofta en omedelbar lättnad och att det känns skönt."

MammaMia från NordiCare är ett stabilt och stödjande foglossningsbälte som håller emot och fixerar. Det ger ett effektivt stöd för den växande magen. Läs mer om MammaMia eller beställ här: <https://nordicare.se/se/mamma-mia>



MammaMia är ett brett foglossningsbälte som ger jämnt och stabilt stöd över ditt bäcken.

NordiCare har även ett lite enklare och smidigare foglossningsbälte som heter **MammaFix**. Det håller emot och fixerar samtidigt som det är lätt att använda och justera. Läs mer om MammaFix eller beställ här: <https://nordicare.se/se/mamma-fix>

Har du ont i ryggen?

Ryggont är också vanligt bland gravida. Främsta orsaken är tryck från livmoder, viktuppgång, förändrad hållning och hormonell påverkan i kroppen. Ett ryggstöd kan ge avlastning och bättre förutsättningar att vara fysiskt aktiv. De flesta upplever en omedelbar smärtlindring samt behaglig känsla med ryggstöd utan risk för biverkningar.

Atle Mage är ett ryggstöd som passar den växande gravida magen och även direkt efter förlossning. Den ger ett stabilt stöd över ländryggen samtidigt som den lyfter och stödjer buken. Läs mer om vårt ryggstöd Atle Mage eller beställ här: <https://nordicare.se/se/atle-mage-mamma>.