

Smärtrappa – för de med bäckensmärtor

Modellen bygger på 5 steg och görs enkelt av den gravida själv i samband med sin övning eller träning.

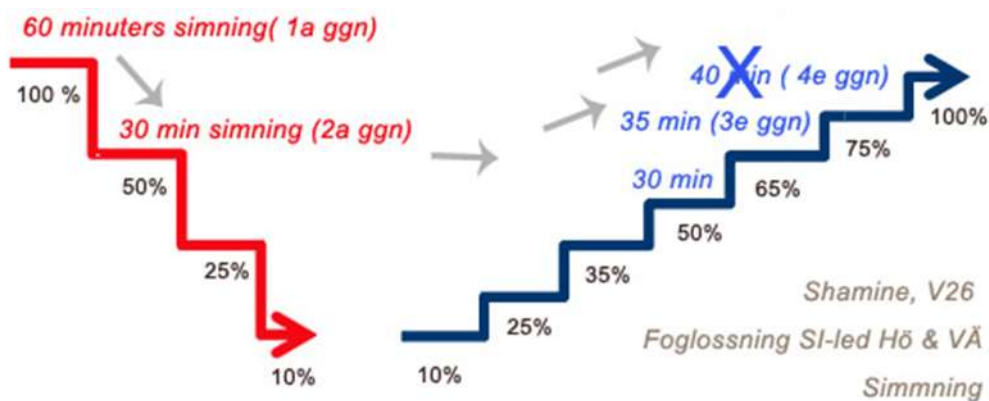
Målet med ”trappan” är att hitta den nivå på övning eller träning som ger samma känsla både före och efter aktiviteten.

Vi använder oss av en skala 1-10 för att beräkna upplevelsen av smärta. Det är viktigt att komma ihåg att det är först 90 minuter efter aktiviteten, som det är intressant att mäta smärtan eftersom det kan göra mer ont under själva aktiviteten.

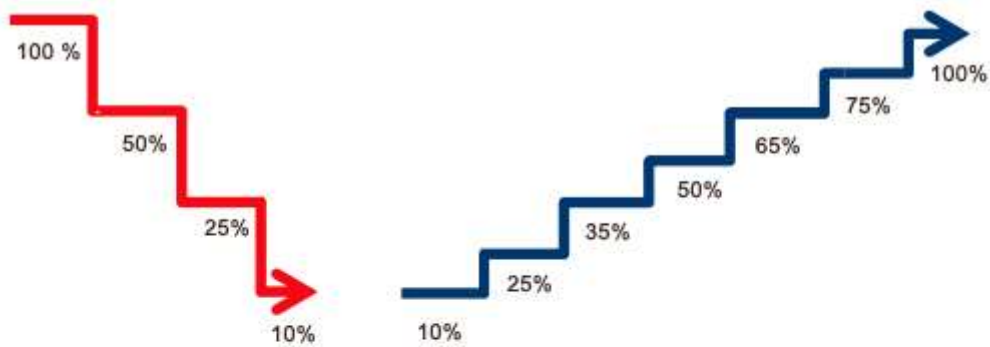
Förklaring på steg 1-5

1. Här skriver du hur stor din smärta är innan, på en skala från 1-10.
2. Gör din övning/träning
3. Skriv högst upp på den röda trappan, den tid, antal, distans osv. som det innefattade.
4. Vänta 90 minuter. Från 1-10, hur stor är din smärta nu?
- 5a. *Känns det oförändrat eller bättre*, fortsätt på samma nivå på den blå trappan, öka om möjligt.
- 5b. *Känns det sämre*, halvera (50%) tid, antal, osv. till nästa gång och upprepa steg 1-5.

Exempel:

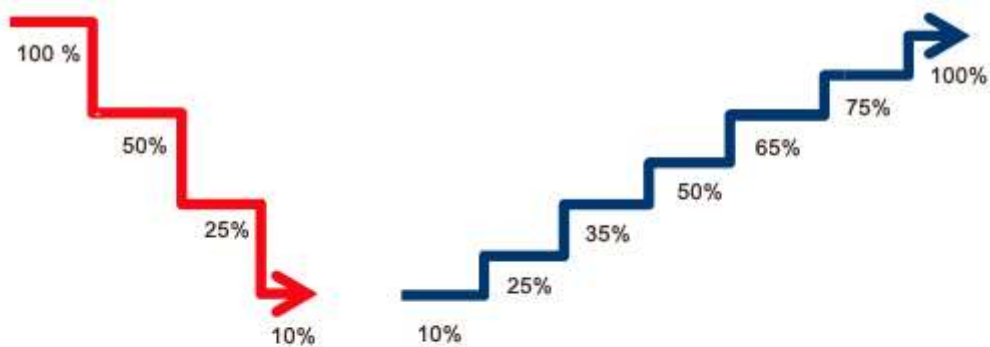


1. Smärta innan (1-10): 4 / 4 / 6 / 6
2. Gör din övning/träning *Simning 60 min / 30 min / 35 min / 40 min*
3. Tid, antal, distans osv (100% på röda trappan)
4. Smärta efter 90 minuter (1-10): 7 / 4 / 6 / 10
5. Oförändrat/bättre: byt till blå trappa, öka långsamt. *35 min ok (3e ggn)*
Sämre: halvera (50%), upprepa steg 1-5. *kan ej 40 min (4e ggn)* Fig 4



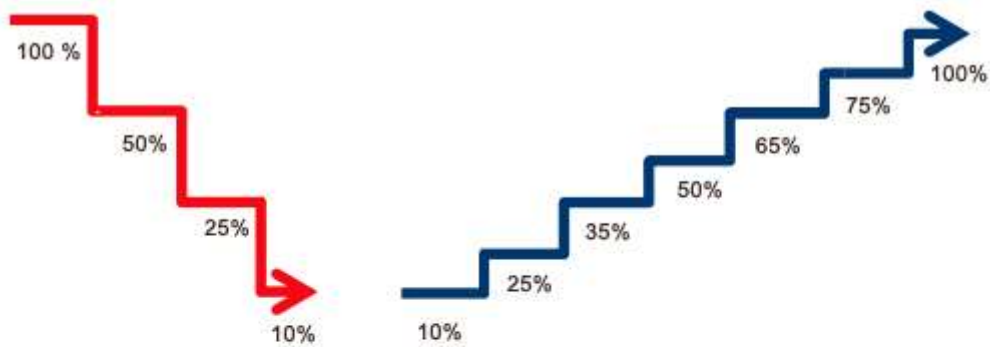
1. Smärta innan (1-10): _____
 2. Gör din övning/träning
 3. Tid, antal, distans osv (100% på röda trappan)
 4. Smärta efter 90 minuter (1-10): ____
 5. Oförändrat/bättre: byt till blå trappa, öka långsamt.
- Sämre: halvera (50%), upprepa steg 1-5.

Fig 1



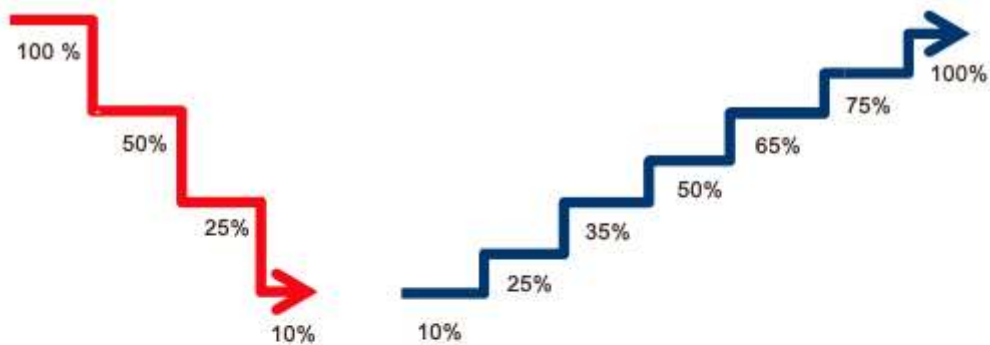
1. Smärta innan (1-10): _____
 2. Gör din övning/träning
 3. Tid, antal, distans osv (100% på röda trappan)
 4. Smärta efter 90 minuter (1-10): ____
 5. Oförändrat/bättre: byt till blå trappa, öka långsamt.
- Sämre: halvera (50%), upprepa steg 1-5.

Fig 1



1. Smärta innan (1-10): _____
 2. Gör din övning/träning
 3. Tid, antal, distans osv (100% på röda trappan)
 4. Smärta efter 90 minuter (1-10): ____
 5. Oförändrat/bättre: byt till blå trappa, öka långsamt.
- Sämre: halvera (50%), upprepa steg 1-5.

Fig 1



1. Smärta innan (1-10): _____
 2. Gör din övning/träning
 3. Tid, antal, distans osv (100% på röda trappan)
 4. Smärta efter 90 minuter (1-10): ____
 5. Oförändrat/bättre: byt till blå trappa, öka långsamt.
- Sämre: halvera (50%), upprepa steg 1-5.

Fig 1