

Häpyliitoksen kivut (symfyysikivut) raskauden aikana

Lääkärikirja Duodecim

5.5.2022

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen

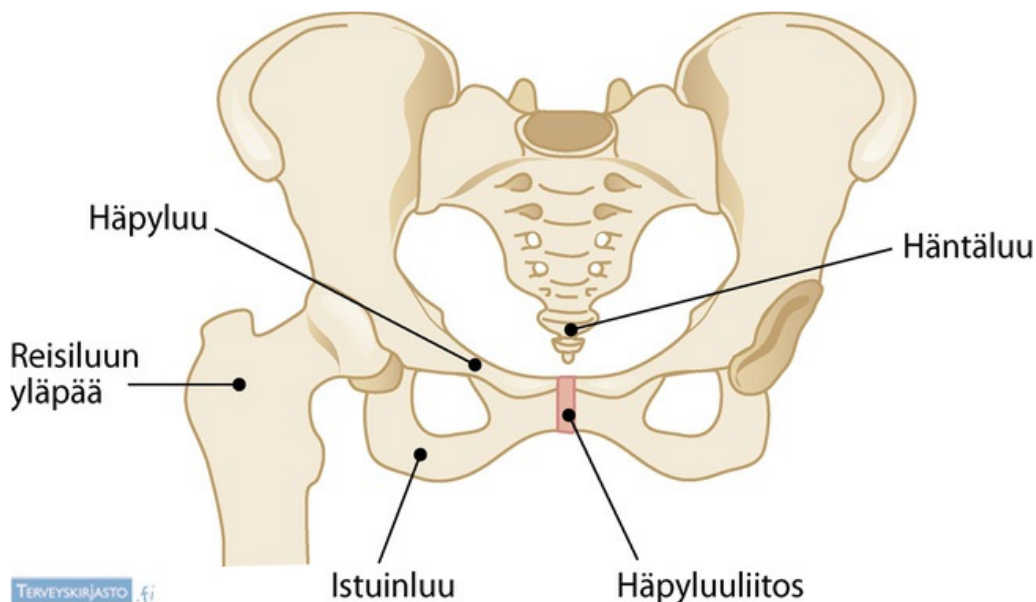


- Oireet
- Itsehoito
- Milloin hoitoon
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Raskauden aikana kipua lantion alueella kutsutaan häpyliitoskivuksi.
- Liitoskivut johtuvat raskauden aiheuttamista muutoksista kehon kuormituksessa ja lantiorenkaan löystymisestä.
- Lepo helpottaa oireita, mutta liikuntaa kannattaa jatkaa kivun sallimissa rajoissa.
- Lantion tukivöystä voi olla apua.
- Häpyliitoksen kipuja voidaan helpottaa fysioterapialla.

Lantion etuseinämaa pitää yhdessä häpyluuliitos (symfyysi), joka käsittää ruston sekä ylemmät ja alemmat häpysiteet (ks. kuva 1). Häpyluuliitoksen löystyminen alkaa ensimmäisen raskauspuoliskon aikana ja lisääntyy vielä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Paino nousee raskauden aikana ja kohdun kasvun vuoksi lannerangan ryhti muuttuu notkoksi. Kaikki tämä voi aiheuttaa raskauden aikana kipuja.



TERVEYSKIRJASTO

Kuva 1. Häpyliitos sijaitsee keskellä mahanpohjaa ja liittää lantiorenkaan pohjan luut yhteen. Liitoksessa on rustoa (vaaleanpunaisella) ja nivelsiteitä (eivät näy kuvassa).

Ks. [Häpyliitoksen kivut \(symfyysikivut\) raskauden aikana](#).

Suurennä ja pienennä napsauttamalla kuvaa

Häpyluuliitoksen löystyminen ja liikkuvuus johtuvat todennäköisesti hormonaalisista muutoksista ja ovat pääosin munasarjojen erittämän relaksiinin aikaansaamia. Röntgenkuvissa häpyluuliitoksen on todettu olevan kaksi kertaa leveämpi raskauden

aikana kuin muulloin. Sinänsä ilmiö on hyvänlaatuinen ja jopa tarkoituksenmukainen. Elimistö valmistautuu synnytykseen, sillä lantiorengas ei ole enää loppuraskaudessa jäykkä vaan joustaa sikiön koon mukaan.

Oireet

Tavallisia oireita ovat kipu häpyliitoksen (symfyysin) alueella, alavatsalla, alaselässä, reisissä tai nivustaipeissa.

Häpyliitoksen liiallinen liikkuvuus (instabiliteetti) voi olla niin kivulias, että pystyasento ja kävely eivät onnistu raskauden viimeisillä viikoilla. Tyypillistä on ns. ankkakäynti kivun ja lonkkien muuttuneen asennon vuoksi. Juuri synnytyksen jälkeen oireena on yleensä alaraajojen liikuttamiseen liittyvä voimakas kipu tai lievempi kipu tai arkuus häpyluuliitoksessa.

Häpyluuliitoksen repeämä on nykyisin erittäin harvinainen raskauteen tai synnytykseen liittyvä lisätauti.

Itsehoito

Hyvää hoitoa ei tunneta, mutta lepo helpottaa oireita. Liikkuminen on sallittua kivun sallimissa rajoissa. Liikaharjoittelua on syytä välttää ja keskittyä varsinkin lantionpohjan lihasten rentouttamiseen. Kipu on tyypillisesti voimakkain liikkeelle lähtiessä mutta usein jonkin verran helpottuu liikkeen jatkuessa. Myös lantion tukivyö voi helpottaa häpyliitoskivuissa. Vyö tukee ja nostaa kohtua hieman ylöspäin, mikä helpottaa painetta häpyliitosalueella. Kylkiasennossa nukkuessa voi laittaa tyynyn polvien väliin. Kiilatyyntyillä voi tukea polvia tai selkää sopivaa lepoasentoa etsittäessä. Voimakkaaseen kipuun voi ottaa kipulääkettä, esimerkiksi parasetamolia.

Häpyliitoksen kipu ei yleensä ole este alatiesynnytykselle. Oireet helpottuvat synnytyksen jälkeen ja tavallisesti häviävät muutaman kuukauden kuluessa.

Milloin hoitoon

Jos kipuun liittyy alaraajojen puutumista ja tunnottomuutta tai kipu on niin voimakasta, että se rajoittaa jokapäiväistä elämää, on syytä ottaa yhteyttä äitiysneuvolaan. Mikäli lantion kivuista kärsivä synnyttäjä ei pysty liikkumaan ilman apuvälineitä, on lähete äitiyspoliklinikalle aiheellinen.

Häpyliitoksen kipuja voidaan helpottaa lantionpohjan fysioterapialla.