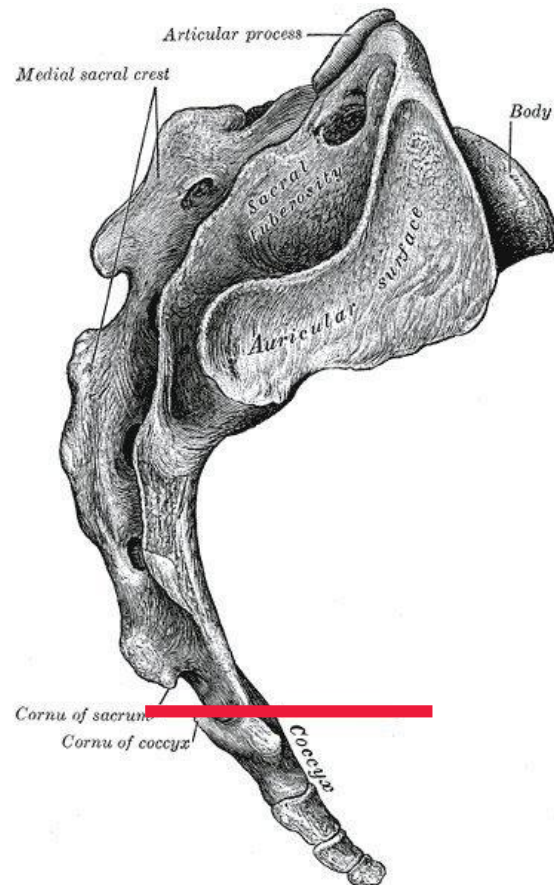


HALEBENSSMERTER / COCCYGODYNI



Gratis miniforedrag på bokas nettressurser: <https://bekkenoghofter.fagbokforlaget.no/>

HALEBENSSMERTER/COCCYGODYNI



- Smerter relatert til halebenet (coccyx)
- Utløst av
Traumer
Friksjon
- Smertegenerator ukjent



FOREKOMST

- Ingen gode studier
- Traume vanligste årsak

Fødsel

Traume

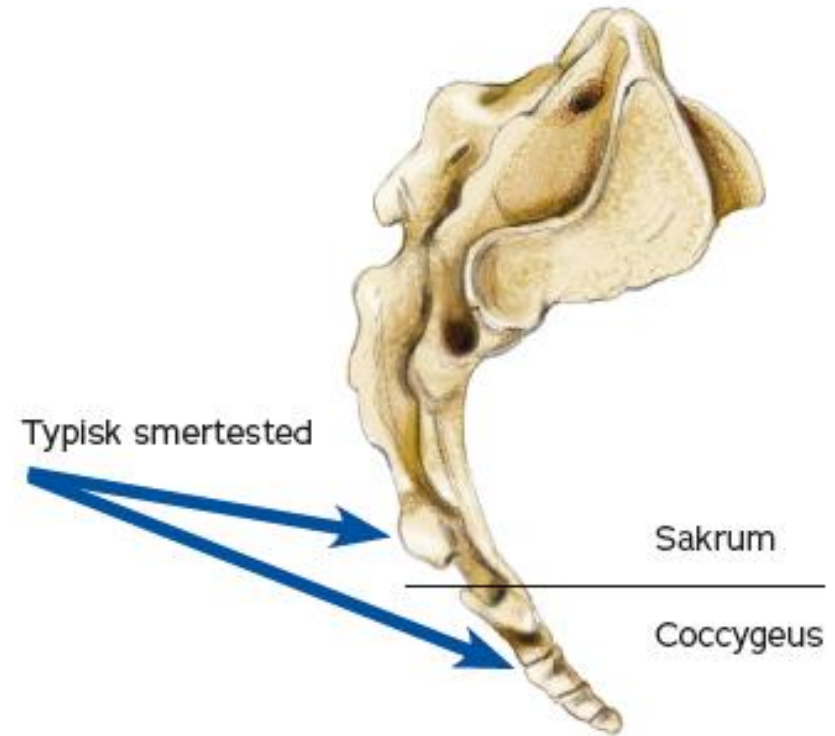
Idiopatisk (30%)

- 75% kvinner
- Alder gjennomsnittlig 30-40 årene
- Kan opptre samtidig med andre smertetilstander i bekkenet



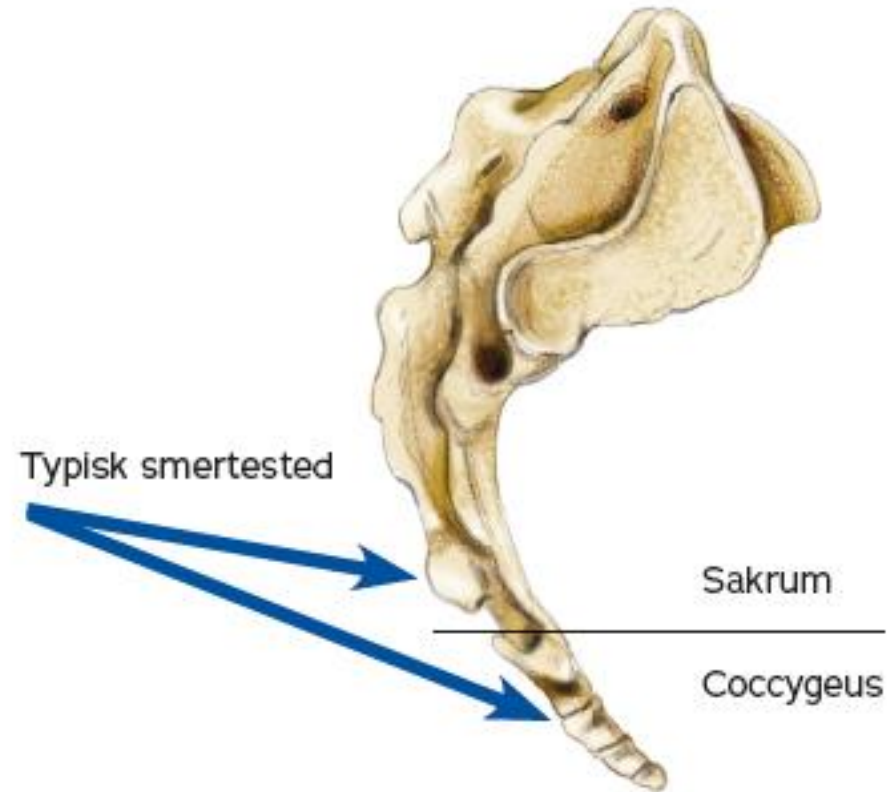
SYMPTOMER

- Sittesmerter
Gnagsårlignende
"Take off" smerter
- Tilleggsproblemer (sjeldne)
Avføringsvansker
Nattsmerter



UNDERSØKELSE

- Ryggundersøkelse
Lumbosakral overgang
- IS-ledd
- Muskulær undersøkelse
Gluteal/hamstrings
- Palpasjon
Sacrum/coccyx
Sitteknutene
- Rektal eksplorasjon



SUPPLERENDE UNDERSØKELSER

- Bare ved klinisk mistanke om andre tilstander

Tarm

Korsrygg

Røde flagg

- Røntgen ved traumer

Fraktur

Dislokasjon

Store feilstillinger



DIFFERENSIALDIAGNOSER

- Seinvirkning etter skade
 - Non-union brudd**
- Lumbago
- IS-leddsmerte
- Patologi i lille bekken eller rektum
 - Tumores**
 - Forstoppelse**
 - Kvinnelige kjønnsorganer**
 - Nevrovaskulær entrapment (pudendus, sakrale røtter)**
- Infeksjoner



BEHANDLING

- Informasjon
- Avlastning
 - Anti-banan**
 - Sittepute**
 - Stol**
- Trene vanlig
- Forsøke tøyning av indre ligamenter
 - Fysio med erfaring**

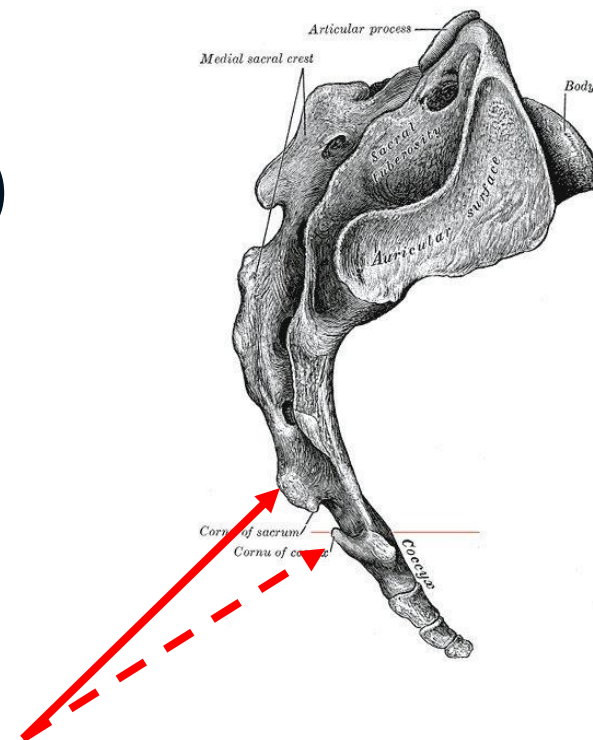


Eksempel fra Flavin.no



INJEKSJON

- Ved typiske, sterke og lokaliserte smerter
- Triamcinolon i lokalbedøvelse
(20-)40mg + 2-3 ml lidocain
- Kan som regel settes utenfra (ulike metoder)
I punktum maksimum
Sett litt av injektatet for bedøvelse
Prikk 5-10 ganger i periost
Sett resten av injektatet
- Injeksjonen kan gjentas 1 (-2) ganger
4-8 ukers mellomrom



PROGNOSE

- 30 % bedre ved råd og tilpasninger
- 25-50 % bedre etter 1 injeksjon (Finsen 15%)
- Noen bedre etter 2 injeksjoner (Finsen 29%)
- Noen få til andre behandlinger

Ganglion impar blokkade

Coccygotomi (under 1%)



PROGNOSE VED KIRURGI

- SR/metaanalyse, 826 pas., 3 år oppfølging (Sagoo et.al. 21)
VAS-reduksjon 5 poeng
Oswestry redusert > klinisk viktig
8% komplikasjoner, 3% reop.
- Prosp. 61 kons, 48 op, 5 år oppfølging (Kleimeier et.al. 17)
VAS (op/kons): 5/2
QOL (op/kons): sign. bedre op.
26% kompl



HVA KAN GJØRES I PRIMÆRHT?

- Diff.diagnostikk mot rygg og indre organer
- Informere og avlaste
- Injeksjon ved klarer lokale funn
- Henvise til spesialavdeling med kompetanse

Halebeinssmerter har fått dårlig rykte. Mange erkjenner ikke diagnosen. Få spesialavdelinger har rutiner for håndtering. Ingen tilbyr blokade av ganglion impar. Svært få tilbyr operativ behandling.



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN

