

Har du bekkenleddsmerter?



Tilsluttet



Norges
Handikapforbund

Støtt LKB!
Vipps nr. 539129



LKB ivaretar interessene til kvinner med Bekkenleddsmerter ved å formidle informasjon og kunnskap.

LKB arbeider for å skape en helhetlig forståelse for gunstig kombinasjon av behandling, avlastning i dagliglivet, hjelpemidler og trygderettigheter.

LKB fokuserer på forebygging og ønsker å fremme mestring og livsglede.

LKB har lokallag eller kontaktperson i alle fylker.

LKB tilbyr hjelp til selvhjelp – Likepersoner du kan snakke med som kjenner dine utfordringer!

LKB er en del av, og har sin organisasjonstilhørighet i Norges Handikapforbund (NHF).

LKB:

Telefon: 24 10 24 00 (NHF's servicetorg)

e-post: post@lkb.no

Hjemmeside: www.lkb.no

Adresse: LKB, Postboks 9217, Grønland, 0134 Oslo.



Finn oss
på Facebook

Trenger du noen å snakke med?

LKB tilbyr hjelp til selvhjelp.

LKBs likepersoner er medmennesker med kunnskap, forståelse og taushetsplikt. En likeperson er kurset, kan dele sine erfaringer og er en kvinne du kan snakke med i fortrolighet.

Finn oversikt over våre likepersoner her: www.lkb.no/selvhjelp

Billedkilder: Dreamstime, Shutterstock, Hansen Protection, Medinor og LKB.

Hva er normalt i forbindelse med svangerskapet?

Bekkenet har tre store ledd: To iliosakralledd bak, og symfyisen som en bruskskive, foran. Disse leddene er stramt forbundet med sterke leddbånd som hindrer bevegelse i bekkenet.

Hos alle gravide skjer det en hormonell prosess som gjør at leddbånd blir mer tøyelig og bekkenet blir mer fleksibelt. Dette kalles fysiologisk bekkenløsning.

Utover i svangerskapet blir kvinnen naturlig tyngre, og leddbåndene som alt er blitt mer elastiske, tåler påkjenningen dårligere.

Diagnoser:

Fysiologisk bekkenløsning:

Normal følge av hormonelle forandringer under svangerskapet. Det skjer en oppmykning av leddbåndene omkring iliosakralleddene og symfyisen. Alle gravide kvinner har fysiologisk bekkenløsning i større eller mindre grad.

Symptomgivende bekkenløsning:

Når den fysiologiske bekkenløsningen gir så uttalte smerter at daglige aktiviteter blir hemmet, kalles det symptomgivende bekkenløsning. Symptomgivende bekkenløsning kan en ha under svangerskapet og i barseltiden.

Kronisk bekkenleddsyndrom:

Når plagene vedvarer ut over barseltiden, kalles det kronisk bekkenleddsyndrom. Dette kan være en følgetilstand etter symptomgivende bekkenløsning.

Diagnoser og definisjonene er utarbeidet av Den norske Legeforening i 1990.





Hva er ikke normalt?

Fysiologisk bekkenløsning er normalt i alle svangerskap, men enkelte får store plager rundt og i bekkenleddet. Smerter og gangvansker er karaktertrekkene ved symptomgivende bekkenløsning.

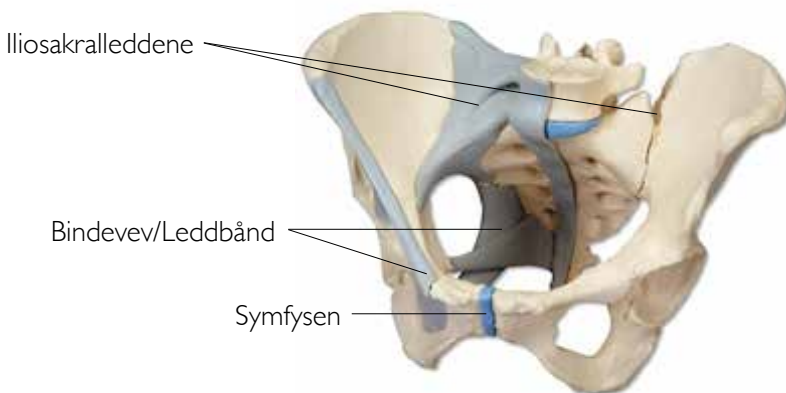
Symptomgivende bekkenløsning kan en ha i svangerskapet og i de første månedene etter fødsel. Noen får diagnosen symptomgivende bekkenløsning med gangvansker.

Enkelte kvinner kan i flere år ha vedvarende plager i varierende grad. Kvinnene dette gjelder får ofte diagnosen kronisk bekkenleddsyndrom.

Har du?

- Smerter når du går, står eller sitter.
- Smerter når du går i trapper.
- Vanskelig for å reise deg fra sittende stilling.
- Smerter når du skal snu deg i sengen.
- Smerter som gir problemer med å klare de daglige arbeidsoppgavene.

Smertene kan sitte foran i symfyisen og/eller bak over ett eller begge iliosakralledd.



Kroppen er skapt for bevegelse

Det er godt for kroppen og bekkenleddene å være i bevegelse. Derfor er det viktig å holde seg i aktivitet. Stillesittende og statisk arbeid kan fremprovosere smerter hos mange. Samtidig er det viktig med avlastning av bekkenleddene slik at smerten ikke blir verre.

Å vekse mellom aktivitet og hvile demper smertene. Finn en hvilestilling som passer for deg. Du kan ikke ligge deg frisk, men du kan ha glede av god hvile for bedre å tåle aktivitet.



Forsøk å være optimistisk og tenk at det ikke er farlig. Troen på at det skal gå bra sammen med fysisk aktivitet stimulerer kroppens evne til å lege seg selv.

Aktivitet og trening

Frisk luft og fysisk aktivitet er bra for alle. Treningen bør være tilpasset deg og ditt funksjonsnivå. En fysioterapeut kan gi kyndig veiledning.

Bassengtrening

Trening i oppvarmet basseng kan være en fin treningsform og gir samtidig mulighet for avslapning. Vannets oppdrift kan gjøre at du kan bevege deg friere enn på land, det kan gjøre godt. Mange steder finnes det mulighet for bassengtrening i varmt vann.

Noen steder har egne grupper for kvinner med bekkenleddsmerter:





Avspenning

Å leve med smerter og begrensninger kan være en stor stressfaktor for kroppen, og kan føre til anspente, stramme og smertefulle muskler. Spenninger kan forsterke smerter eller skape nye smerter. En kan gå med spenninger uten at en er klar over det, både når en er i aktivitet og når en sover.

Avspenning er et felles begrep for ulike teknikker og tilnærminger som kan bidra til å redusere spenningene i kroppen. Avspenning er hjelp til selvhjelp, og gir mental og kroppslig velbehag. Alle kan lære seg dette. Det er mange teknikker en kan benytte som for eksempel å lytte til en avspennings-CD. På internett kan du søke og finne mer informasjon om avspenning, teknikker og metoder. Sett av tid til deg selv og ha ro rundt deg. 5 – 10 min kan gjøre mye. De fleste må trene litt før de får godt utbytte av avspenningen, men øvelse gjør mester.

Avspenning kan være et viktig og godt bidrag for høyest mulig livskvalitet.

Avlaste

- Prøv å bevege deg mest mulig naturlig og bruk kroppen hensiktsmessig.
- Hvil før du må. En kort hvil kan være nok.
- Det kan være nødvendig å være sykemeldt i perioder.
- Prøv bekkenbelte, avlastningstape eller krykker om nødvendig for å avlaste.
- Si fra om hva du trenger hjelp til. Ikke vær redd for å ta imot hjelp fra personene omkring deg.
- Snakk med fastlegen om dine behov under og etter svangerskap og fødsel. Søk også råd hos jordmørtjenesten, helsestasjonen og NAV. De kan hjelpe deg å finne ut om hvilke muligheter som finnes for tilrettelegging og praktisk hjelp i hjemmet.



Gode hvilestillinger:

- Ligg på et underlag som føles behagelig for deg, f.eks. trykkavlastende madrasser.
- Ligg på siden med en lang pute foran bryst og mage og mellom lår, legger og ankler. Hvil hele benet.
- Ligg på ryggen med en pute under knærne og delvis under nederste del av setet. Kjenn at du slapper av i hele kroppen.
- Sitt motsatt vei på en stol og hvil mot stolryggen, det kan gjøre godt.



*Ligg når
du leser
for barna.*





Noen tips:

- Stå med vekten fordelt på begge ben. La ikke barn henge på hoften.
- Løft hensiktsmessig. Overlat tunge løft til andre. Tilrettelegg forholdene slik at barna kan komme til deg i riktig arbeidshøyde.
- Bruk ryggsekk og bær med lik tyngde i begge hendene.
- Bruk gode sko og benytt brodder om vinteren.
- Når du går tur, husk at fram og tilbake er dobbelt så langt.
- Skift stilling ofte, det er tillatt å være urolig!
- Mange har nytte av å ha bena samlet når de snur seg i sengen og går ut og inn av bil.
- Samleiestillinger kan være smertefulle. Varier og bruk fantasien!
- Få hjelp til å rette måten du utfører daglige bevegelser på. Ofte er det nettopp hvordan du sitter/står/går eller tørker av bordet, smører mat eller rer senger som er årsaken til at smertene fortsetter. En fysioterapeut kan gi god råd om hensiktsmessig kroppsbruk og eventuell behandling.
- Finn en behandler som viser respekt for dine utfordringer og som du har tillit til.
- Et støttebelte eller «tape» kan være nyttig. Bruk det etter behov og ikke for lenge av gangen.
- Ta mannen din, eller andre som står deg nær, med til behandling og undersøkelser slik at dere kan få informasjon sammen.
- Ta kontakt med fødeavdelingen i god tid for tilrettelegging av fødselen og tiden på barselavdelingen. Benytt månedene før fødselen til å finne stillinger du kan hvile i. Prøv også stillinger du kan tenke deg å føde i, så er du fortrolig med dem til fødselen.
- Reduser egne og andres krav og forventninger til deg selv. Det er du som må sette grensene.



Psykiske forhold

Bekkenleddsmerter og smerter i og rundt bekkenleddet er en muskel- og skjelett plage. Det å ha langvarige og intense smerter over tid gjør noe med oss. Smertene går ofte utover søvnen, som igjen gjør at du blir uopplagt og mindre utholdende om dagen. Dette gjør at de fleste blir slitne, det kan påvirke humøret og evnen til å takle smerter.



Tenk igjennom hva du skal bruke kreftene til i løpet av dagen. Sett av tid til egenomsorg og gode opplevelser. Dette er viktige bidrag for mestring og livsglede.

Hvorfor smerte?

Det er ofte vanskelig å fastslå hvor smertene kommer fra eller hvordan de oppstår. Under graviditeten blir leddforbindelsene mer elastiske, det blir mer strekk på leddbåndene og dette kan føre til smerter. Det er flere strukturer i og rundt bekkenet som kan gi opphav til smerter samtidig. Hvor smertene sitter er individuelt: Over symfyen foran, over ett eller begge iliosakralleddene bak, i korsryggen, rundt baken, i lysken, i hoftene og nedover bena.

Selv om en ikke kan sette fingeren på akkurat hva som er årsaken til smertene er smerten du opplever reell. Smerter i og rundt bekkenleddet kan gjøre svært vondt. Musklene kan "knytte seg" og det føles som om de står i krampe. Det er svært sjelden at disse smertene er farlige.

Tenk deg at bekkenet er en forstuet ankel. Ikke fremprovoser smerter gang på gang, dag etter dag - da kan du forverre situasjonen. Du må altså ta konsekvensene av det kroppen forteller deg for å hindre at smerten utvikler seg og blir kronisk. Det å avlaste og bruke kroppen på en god og hensiktsmessig måte lindrer og forebygger langvarige plager.





Blir jeg bra igjen?

De aller fleste med bekkenleddsmerter vil med eller uten behandling bli bra igjen.

Noen får tilbakefall og noen få opplever at smertene kan komme og gå over tid. Dette er i seg selv ikke farlig eller unormalt. Kunsten er å redusere plagene ved å ta hensyn til kroppens signaler, slik at du ikke utsetter deg for mer smerter enn nødvendig, samtidig som du ikke skal være redd for å bevege deg.

Har du plager etter svangerskapet, bør du diskutere behandlingsopplegget med fastlegen og behandleren din. Mange kvinner har nytte av å snakke med andre som er i samme situasjon, f.eks. LKBs hjelp til selvhjelp se www.lkb.no/selvhjelp

Hjelpemidler

Det finnes ulike hjelpemidler som kan sette deg bedre i stand til å mestre dagliglivet. Hjelpemidler bruker du for å avlaste og for å forebygge smerter og plager. Hjelpemidler kan være til god nytte både for deg som har nedsatt funksjon i en periode og for deg som har langvarige plager.

Eksempler på nyttige hjelpemidler:

- trykkavlastende puter
- støtteputer til bruk i stol og seng, f.eks. ammepute
- sittesekk
- gripetang, til f.eks. å rydde leker med
- bekkenbelte
- ryggsekk i stedet for veske
- tørrmopp i stedet for støvsuger
- forskjellige typer arbeidsstoler
- sengeklosser for å heve sengen
- krykker, husk isbrodder til vinterbruk og krykkebånd/-stropper
- glatt laken i senga

Se flere tips og hjelpemidler på www.lkb.no

Ytelser fra NAV

- Sykepenger
- Fysikalsk behandling
- Frikortordning – egenandelskort 2 for fysikalsk behandling
- Svangerskapspenger
- Fødselspenger
- Utsettelse av fødselspengeperioden
- Fars overtakelse av fødselspenger
- Omsorgspenger

Ved langvarige bekkenleddsmerter kan du ha krav på:

- Opphold på rehabiliteringsinstitusjon
- AAP – Arbeidsavklaringspenger.
- Uførepensjon
- Grunn- og hjelpestønad
- Stønad til kjøp av bil.
- BPA - Brukerstyrt personlig assistanse

Fysioterapi

Det er ikke nødvendig med henvisning til fysikalsk behandling. Det er imidlertid viktig å sjekke at fysioterapeuten har kommunal avtale dersom frikortordningen skal gjelde.

Transport

Ved store plager er det mulig å få rekvisisjon for drosje til behandling og undersøkelse hos lege, fysioterapeut og sykehus. Du betaler egenandel til du når frikortgrensen på egenandelskort 1.

Det er flere ytelser som kan være aktuelle og det skjer jevnlig forandring i forhold til ytelsene. Ta kontakt med NAV for informasjon.

www.nav.no





Ytelser fra kommunen

Hjemmehjelp – praktisk bistand

Alle kommuner skal ha tilbud om praktisk bistand i hjemmet, hjemmehjelp / omsorgsarbeider eller lignende. Enkelte kommuner har tilbud om husmorvikar.

Barnehageplass

Undersøk i egen kommune om prioritert plass på grunn av sykdom i familien.

Parkeringstillatelse

Det er mulig å søke om parkeringstillatelse for forflytningshemmede. Parkerings-tillatelsen gir mulighet til å parkere på parkeringsplasser for bevegelseshemmede og andre offentlige parkeringsplasser slik at gangavstanden reduseres. Dette kan det kun søkes om med legeerklæring.

Hjelpemidler:

Legen, fysioterapeuten eller ergoterapeuten i kommunen kan hjelpe deg å søke lån av hjelpemidler. De vil forklare deg om du kan benytte kommunens korttidslager eller søke gjennom NAV. Alle kommuner skal ha et lager for korttidsutlån av hjelpemidler.

Ta kontakt med din kommune for mer informasjon, helsesøster kan være et godt sted å begynne.



LKB – Interesseorganisasjon for kvinner med bekkenleddsmerter!

Landsforeningen for Kvinner med Bekkenleddsmerter (LKB) ble stiftet i 1987. Vi er en del av, og har vår organisasjonstilhørighet i Norges Handikapforbund (NHF).

LKB har et tverrfaglig sammensatt fagråd som kvalitetssikrer informasjonen vi gir.

LKB ser på forebyggende arbeid blant gravide og kronikere som et svært viktig satsningsområde. Det er viktig å sette inn tidlig hjelp for å unngå at kvinner får varige plager.

LKB arbeider sentralt og lokalt opp mot helsevesen og myndigheter.

LKBs arbeid gjennom mer enn 25 år har resultert i bedre behandlingstilbud og trygderettigheter for kvinner og deres familier.

LKB har kurs og aktivitetstilbud til sine medlemmer.

LKB tilbyr hjelp til selvhjelp. Du kan snakke med medmennesker med kunnskap og forståelse. Tjenesten betjenes av kursede likepersoner, de kan dele sine erfaringer og er en kvinne man kan snakke med i fortrolighet.

Våre likepersoner har taushetsplikt.

Finn kontaktinformasjon her: www.lkb.no/selvhjelp





Medlem i LKB

Alle kan bli medlem i LKB. Vi trenger en sterk forening for å stå sammen om forebyggende tiltak og rehabilitering.

Medlemsfordeler

Du får tilsendt medlemsbladet "LKB-nytt" som inneholder mye informasjon om diagnosen(e).

Som medlem kan du

- delta på medlemsmøter
- delta på kurs
- oppleve tilhørighet
- treffe andre i samme situasjon
- benytte deg av alle NHFs medlemsfordeler.
- støtte LKBs viktige arbeid.

Ved å melde deg inn i LKB er du med på å vise samfunnet hvor mange vi er som har disse utfordringene. Medlemskap i LKB inkluderer medlemskap i Norges Handikapforbund (NHF).



En å snakke med/ kvinne hjelper kvinne

- Likepersonarbeidet er et av LKBs viktigste satsningsområde.
- LKB har en likepersontjeneste der du kan ringe for å få snakke med en kvinne som har de samme utfordringene som deg selv.
- En likepersoner er en du kan ringe og snakke med for å få råd og tips. Det er ikke en fagperson, men en som har erfaring med bekkenleddsmerter, bekkenløsningsplager.
- Se lkb.no for mer informasjon om tjenesten.

Her finner du også kontaktinfo til alle våre likepersoner.

Ønsker du å melde deg inn i LKB?

LKB trenger deg som medlem! Sammen står vi sterkere!

Meld deg inn på lkb.no





LKB:

Telefon: 24 10 24 00 (NHF's servicetorg)

e-post: post@lkb.no

Hjemmeside: www.lkb.no

Adresse: LKB

Postboks 9217, Grønland

0134 Oslo

Mer litteratur finner du på www.lkb.no

Trykket februar 2018



Finn oss
på Facebook



Norges
Handikapforbund

