



## ■ Fokus og visjoner

# Kvinnehelseforskning – fra morkake til overgangsalder

**Tekst:** Hanne Børresen // **Foto:** Torhild Fossum

Norske Kvinners Sanitetsforening arrangerte 13. desember 2019 en kvinnehelsekonferanse i samarbeid med Kilden kjønnsforskning.no og Nasjonal kompetansetjeneste for kvinnehelse ved Universitetet i Oslo. Temaet for dagen var å presentere nyere forskning på kvinners helse, og å vise kjønnsperspektiver på sykdom og helse.

Det ble en dag spekket med interessante temaer. LKB var til stede og fikk satt fokus på bekkenleddsmerter. LKBs fagkoordinator Astrid Lunestad stilte i paneldebatt hvor temaet var regjeringens seks løfter for kvinnehelse. Debattantene var enige om at det er flott at regjeringen setter fokus på kvinnehelse og «lavstatussykdommer», men at det likevel er det en del utfordringer på dette feltet. De ulike departementene som er involverte må samarbeide bedre, og det må settes av budsjett til forskning.

Tema for dagen var også det å løfte fram det å leve med skjulte sykdommer. Her fikk vi et innlegg om lipødemer, før Astrid Lunestad og Elisabeth Bjelland som er forsker ved Universitetssykehuset i Akershus, gav et innblikk i bekkenleddsmerter. Astrid presenterte LKB og hvordan vi jobber med å ha fokus på forebygging, mestring og livsglede. Salen fikk også vite fakta om bekkenleddsmerter og et innblikk i hverdagen til en kvinne med bekkenleddsmerter. Deretter gav Elisabeth Bjelland en presentasjon om hvordan man kan hjelpe kvinner som får bekkenleddsmerter. Hennes tre-delning av problematikken ga i hvert fall meg et nytt syn på hvordan man skal bli møtt når man får bekkenleddsmerter:

### Fase 1: Graviditet

Den gravide bør møtes med en enhetlig omsorg med god rådgivning. Hun bør få kunnskap om bekkenleddsmerter og informeres om at prognosene er gode og at de aller fleste blir bra i løpet av barseltiden. Videre bør det gis veiledning om riktig bevegelse og aktiviteter. En bør fokusere på enkle og lett tilgjengelige aktiviteter den enkelte trives med. Det er ikke dokumentert at trening hjelper i denne fasen. Spesifikk trening kan bli en tilleggsbelastning en bør unngå i denne fasen. Derimot er det viktig å veksle mellom aktivitet og hvile/avlastning/restitusjon. Det er også viktig at kvinnen får informasjon om hvem hun kan henvende seg til hvis smertene ikke går over i løpet av barselperioden.

Forskningsbehov: Siden man ikke vet hva som er årsakene til bekkenleddsmerter, er det utfordrende å behandle tilstanden. Det bør derfor forskes videre på hvorfor så mange gravide får bekkenleddsmerter, og hvilke behandlingstiltak som virker i graviditet.

### Fase 2: Plagene gikk ikke over i løpet av barseltiden

Hvis smertene vedvarer etter barselperioden, er det dokumentert at det er viktig med gradert, gradvis,

individuelt tilpasset opptrening. Også i denne fasen bør kvinnen veksle mellom aktivitet og hvile/avlastning/restitusjon og få informasjon om hvordan hun skal forholde seg til smertene. Det er viktig å se hver enkelt kvinne. Det er behov for jordmødre og leger med riktig kompetanse i tillegg til fysioterapeuter, manuellterapeuter og kiropraktorer.



Takk til LKBs fagkoordinator Astrid Lunestad for den fantastiske jobben hun gjør med å sette fokus på bekkenleddsmerter hos mange viktige samarbeidspartnere.





Paneldebatt med (fra venstre) Linda Marie Rustad som er direktør i Kilden nasjonalt kunnskapssenter for kjønnsperspektiver og kjønnsbalanse i forskning og en del av Norsk forskningsråd, Grete Herlofson som er generalsekretær i Norske Kvinners Sanitetsforening, Siri Vangen som er leder for Nasjonal kompetansetjeneste for kvinnehelse på Oslo Universitetssykehus, Kari Nyheim Solbrække som er professor ved Avdeling for tverrfaglig helsevitenskap på Universitetet i Oslo og LKBs fagkoordinator Astrid T. Lunestad.

**Forskningsbehov:** Det trengs forskning på hvorfor ikke smertene går over etter barseltiden og om hvilke behandlingstiltak som virker for hvem og hvilken dosering som virker best.

### Fase 3: Langvarige plager, dvs. mer enn 6 – 8 mnd. etter fødsel

Hvis opptreningen etter barseltiden ikke gir ønsket resultat, kan det være viktig med en tverrfaglig tilnærming. Kvinnen bør fortsatt veksle mellom aktivitet og hvile, og hun bør ha individuelt tilpasset opptrening. Noen kommuner har gode tilbud, andre ikke. Noen kvinner får tilbud om rehabiliteringsopphold, men per i dag har ikke det etablerte helsevesen et enhetlig og godt tilbud å gi disse kvinnene.

**Forskningsbehov:** Hva trenger de med langvarige bekkenleddsmerter? Hva slags tilbud skal disse kvinnene få? Hva virker, og hva virker for hvem i denne gruppen?

### Visjoner

Elisabeth og Astrid oppsummerte med at man drømmer om et nasjonalt kompetansesenter. Et sted der pasienter med bekkenleddsmerter kan møte fagfolk fra ulike helseprofesjoner (for eksempel lege, fysioterapeut, ergoterapeut og psykolog) med høy kompetanse, et sted som tilbyr rehabiliteringsprogram, som kan hjelpe med tilrettelegging av arbeidsplassen og tilpasning av hjelpemidler. Et slikt senter vil også være viktig for å stimulere til god forskning på området. Kompetansesenteret må også være en kilde for kommunale ergoterapeuter.

Vi trenger forskning på årsak og risikofaktorer for å finne gode behandlingstilbud. Det må settes krav til forskningsresultater og at nye behandlingsmetoder blir implementerte. I dag tar det i snitt 17 år fra forskningen er ferdig til det blir et tilbud til pasientene!

Vi drømmer om at alle skal møtes med anerkjennelse og respekt i norsk helsevesen. Vi må se hele mennesket. Pasienten trenger individuelt tilpasset hjelp og behandling slik at hun kan ta kloke valg i eget liv, kan å ta vare på selv og de rundt seg og de har muligheten til å leve gode liv.

### Viktig arbeid

Det er utrolig inspirerende å være med på slike konferanser hvor man får se alt det flotte arbeidet som blir gjort for kvinner i vår situasjon. Norske Kvinners Sanitetsforening gjør en formidabel innsats for å støtte opp under forskning på kvinnesykdommer. Det meste av forskning på sykdommer tar utgangspunkt i menn, selv om det viser seg at

like sykdommer arter seg forskjellig hos kvinner og menn. Det er fortsatt en lang vei å gå før vi får det tilbudet vi har behov for, men å delta på en slik konferanse gir virkelig håp for framtiden. Den jobben vi sammen gjør i LKB når ut til de riktige menneskene. Og i denne sammenhengen har jeg lyst til å gi en spesiell takk til Astrid Lunestad for den fantastiske jobben hun gjør med å sette fokus på bekkenleddsmerter hos mange viktige samarbeidspartnere!

## LKB har nå fått Vipps!

**Alle bidrag er kjærkomne og går til å støtte LKBs viktige arbeid for kvinner med bekkenleddsmerter.**

**Støtt vårt arbeid!  
Vipps 539129**

