



Bækkensmerter.dk



Bækkenløsning og bækkendysfunktion

**Hvad er det?
– Og hvad kan du gøre?**



Bækkenløsning og bækkendysfunktion

Hvad er det?

– Og hvad kan du gøre?

Udgivet

2015

Udgiver

Bækkensmerter.dk
info@baekkensmerter.dk
www.baekkensmerter.dk

Ansvarshavende redaktør

Lene Pilegaard

Øvrige redaktion

Jane Vilhelmsen, Nina Fischer-Nielsen, Anne-Marie Kirk, Nina Helt Nielsen og Nita Seeger

Layout

Hanne Bennike
www.hr-offset.dk

Tegning

Jesper Frederiksen

Fotos

Stefan Kragh (forsidefoto)
Thinkstock
Scanpix

Tryk

Flyeralarm

Copyright

© Bækkensmerter.dk

ISBN

978-87-998408-0-9

Om foreningen Bækkensmerter.dk

Bækkensmerter.dk er en forening, der udelukkende drives af frivillige kræfter.

Vores økonomiske fundament er primært medlemsindbetalinger og støtte fra offentlige fonde og puljer.

Foreningens formål er:

- *At oplyse, vejlede og rådgive personer med bækkenrelaterede smerter/bækkenløsning.*
- *At opbygge og vedligeholde et landsdækkende netværk for foreningens medlemmer.*

Bækkensmerter.dk hed tidligere Foreningen til Oplysning om Bækkenløsning. Den blev stiftet i 1988.

Bækkensmerter.dk har særlig viden om bækkenløsning og bækkensmerter. Vores viden og tilbud om medlemsarrangementer kan være en hjælp for dig, der har haft bækkensmerter i længere tid. Vores telefonrådgivere er godt rustet til at tale med dig.

Foreningen tilbyder også sundhedsfagligt medlemskab, hvor du som fagperson/ behandler får mulighed for at sparre med andre behandlere om behandling af bækkensmerter.

Hvis du er fagperson og har brug for at rekvirere materiale, kan du gøre det via formularen på www.baekkensmerter.dk

Indhold

Forord	side 5
Bækkenets anatomi	side 6
Bækkenløsning - hvad er det?	side 8
Hvad sker der med kroppen?	side 8
Symptomer på bækkenløsning	side 10
Behandling af bækkenløsning	side 11
Graviditet med smerter	side 12
Diagnosticering	side 12
Aflastning	side 13
Hjælpemidler	side 14
At sidde, gå, stå og ligge	side 14
Fødsel	side 17
Efter fødslen	side 17
Samvær med din baby	side 18
NÅR BÆKKENSMERTERNE VARER VED	side 21
Behandling af bækkendysfunktion	side 21
Træning	side 23
Kroniske bækkensmerter	side 24
Hvad kan Bækkensmerter.dk tilbyde dig?	side 25
13 gode råd	side 26

Forord

I denne pjece får du information om bækkenløsning og bækkensmerter. Pjecen er udgivet af foreningen Bækkensmerter.dk og henvender sig til alle, der lider af bækkensmerter uanset årsag.

Pjecen indeholder information for gravide, der lider af bækkenløsning eller graviditetsrelaterede bækkensmerter. Pjecen er også til kvinder, der har født og stadig oplever bækkensmerter, og kan desuden være til gavn for både mænd og kvinder, der lider af bækkensmerter uanset årsag.

Smerter i bækkenet kan have mange forskellige årsager, selvom symptomerne kan være næsten de samme. Hos gravide er blødgøringen af ledbånd og brusk samt den øgede tyngde fra livmoderen den mest oplagte forklaring, hvorfor smerterne også går væk hos de fleste, når de har født. Andre kan have bækkensmerter, som skyldes uheld eller fald.

I foreningen Bækkensmerter.dk tilbyder vi hjælp til alle, der lider af bækkensmerter uanset årsag. Du kan læse meget mere om bækkenløsning og bækkensmerter samt indmelde dig i foreningen på www.baekkensmerter.dk

Telefonrådgivningslinje

Har du lyst til at tale med en telefonrådgiver, finder du kontaktinformationer på www.baekkensmerter.dk



Mød os også på



(søg på bækkenløsning/bækkensmerter/bækkendysfunktion).

Bækkenets anatomi

Bækkenet består af tre knogler: to hofteben samt korsbenet, der tilsammen danner en ring. Disse knogler er samlet med tre led. Fortil mødes de to hofteben med de to kønsben (skamben). Kønsbenene (se fig. 2) danner sammen med symfyisen et led. Bagtil mødes hoftebenene med korsbenet i to led, der kaldes sacroiliaca-leddene (SI-leddene) (se fig. 2). Under korsbenet sidder halebenet.

For at være stærkt og stabilt er bækkenet dækket med muskler, sener og ledbånd (ligamenter) (se fig. 1).

Bækkenringen skal dels bære kropsvægten, dels virke som støddæmper ved at give efter og bevæge sig ved belastning.

Kraften og udholdenheden i muskler og ledbånd i bækkenet har stor betydning for bækkenleddenes funktion. Musklerne og ledbånd skal sørge for, at leddene ikke overbelastes eller fejlbelastes.

Nederst i bækkenet er bækkenbunden, som består af to muskler. Disse muskler har intet med bækkenløsning at gøre. (Se evt. vores hjemmeside www.baekkensmerter.dk for yderligere information.)

Normalt er bækkenet en (næsten) fast ring, men i graviditeten øges leddenes bevægelighed pga. den hormonelle påvirkning. Dermed kan bækkenet og fødselsvejen blive større og bedre holde til belastningen ved en fødsel. Det betyder dog også, at leddene lettere forstuvet/overbelastes, hvis ledbånd (ligamenter) og muskler ikke er i stand til at holde og beskytte leddene.

Fig. 1

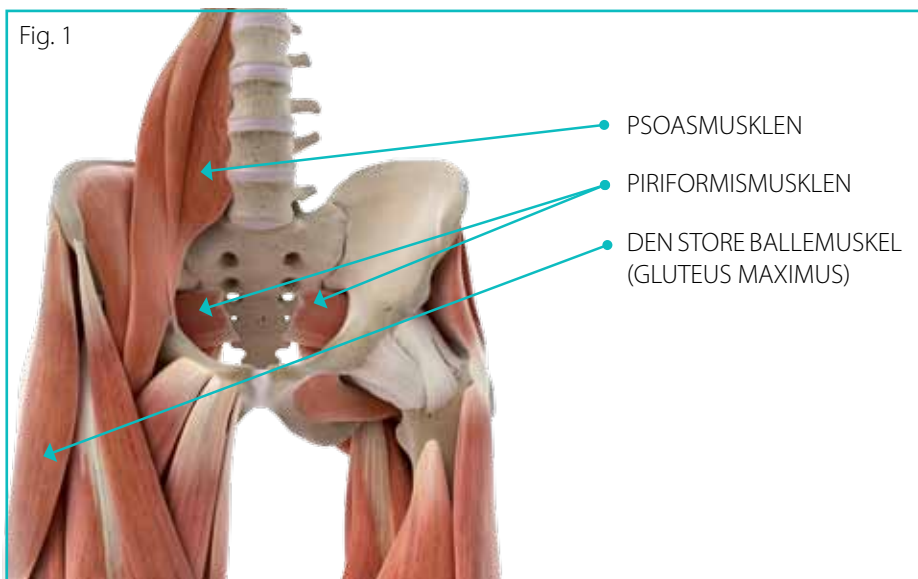
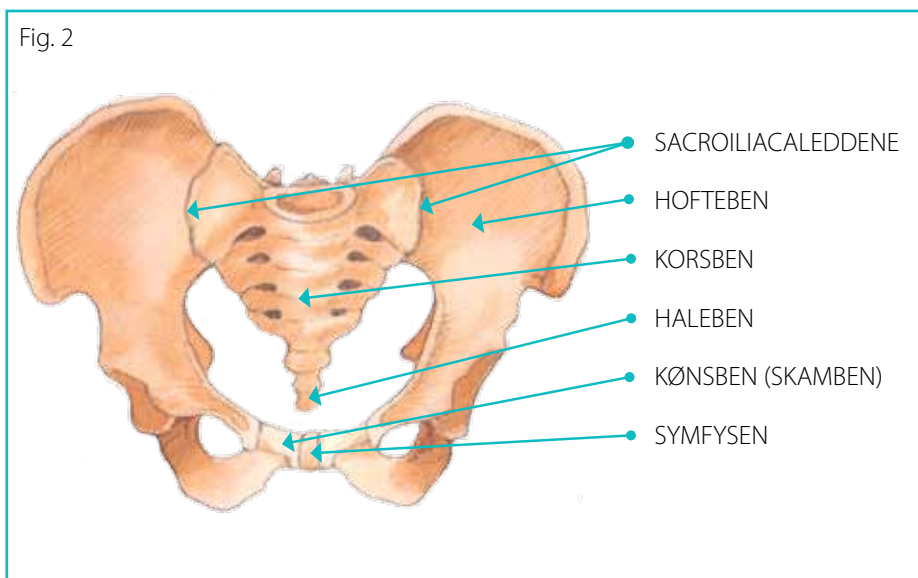


Fig. 2



Bækkenløsning – hvad er det?

Bækkenløsning er en tilstand, der forårsages af den øgede produktion af hormonet relaxin i graviditeten.

Dette hormon er med til at blødgøre ledbåndene (ligamenter), brusk og bindevæv, hvorved leddene løsnes til større bevægelighed således, at bækkenet forberedes på at kunne udvide sig under fødsel.

Blødgøringen af leddene fører til, at disse kan forskydes eller fejlstilles. Dette kan medføre smerter fra irriterede led, ledbånd og overbelastede muskler.

Hormonet relaxin har indflydelse på alle led i kroppen, hvorfor en del kvinder også får ledsmerter andre steder end i bækkenet.

Principielt kan man sige, at alle gravide har bækkenløsning, og at det er en naturlig tilstand, for at fødslen kan finde sted. Nogle får dog gener i større grad end andre.

Hvad sker der med kroppen?

Den øgede produktion af relaxin sker samtidig med en hurtig og betragtelig vægtforøgelse i livmoderen, hvorfor der kommer øget pres på bækkenets led og ledbånd.

Det kan ske, at et eller flere af bækkenets led bliver for løse og ustabile således, at de omkringsiddende muskler og ledbånd forstrækkes. Dette kan sammenlignes med små fibersprængninger, som nærmest er små forstrækninger/afrivninger af de elastiske fibre i ledbåndene. Der kommer også ofte inflammation (betændelse uden bakterier) i disse for at fremme helingsprocessen.

Hvis denne instabilitet står på i længere tid, kan der opstå en irritationstilstand eller inflammation i led, ledbånd og muskler. Denne overbelastnings- og irritationstilstand er smertefuld.

For at skåne og kompensere for de smertepåvirkede muskler og led i bækkenet, vil kroppen automatisk forsøge at bruge andre muskler. Dette kan føre til overbelastning og skævvridning andre steder i kroppen, hvorved man kan få smerter i ellers "raske" led og muskler.

I takt med at fosterets vægt stiger henimod fødselstidspunktet, øges presset på bækkenets led og væv. Dette kan nogle gange føre til, at bækkenets led lettere forskydes (eventuelt fejlstilles) med smerter til følge.



Symptomer på bækkenløsning

Har du ondt i dit bækken under graviditet og går til lægen, vil smerterne ofte blive diagnosticeret som bækkenløsning.

Bækkenløsning kan give smerter i lænd, balder, lyske, hofter, haleben, sacroiliaca-led (SI-led), symfyisen, underliv og benene. Smerterne kan veksle fra dag til dag og fra side til side og kommer hovedsageligt fra overbelastede muskler og ledbånd.

Det kan føles som om, at du ikke længere kan "holde sammen" på dit bækken og den nedre del af ryggen. Mange har en oplevelse af, at benene skrider ud, og der ikke er føling med motorikken og balancen.

Smerterne vil oftest være stærkere, hvis der i forvejen eksisterer en fejlstilling/ fastlåsning i lændehvirvlerne, SI-leddene og/eller hoftelæddene. Ofte kan disse fejlstillinger/ fastlåsnings af leddene ikke ses på hverken røntgen eller MR scanninger, da de er meget små.

Der kan også nogle gange opstå smerter helt andre steder i kroppen. Dette sker når andre muskler prøver at kompensere for de smertefulde muskler i bækkenet, og dermed overbelastes. Eksempelvis smerter i lår, ryg, nakke, kæber, skuldre, albue, hænder, knæ, ankler og fødder. I nogle tilfælde vil de nye overbelastninger føre til nye kompensationer, og smerterne kan på denne måde brede sig og variere meget.

Nogle oplever desuden følelsesforstyrrelser i fingre og tæer på grund af nerver, der kommer i klemme fra overbelastede muskler og led, der er fejlstillede.

Symptomerne på bækkenløsning begynder oftest midt i graviditeten, men kan også forekomme tidligt i forløbet, allerede omkring 8. uge. Nogle mærker det endnu tidligere i graviditeten, hvilket nok hænger sammen med, at produktionen af hormonet relaxin er højest i 1. trimester.

Smerterne kan opleves forskelligt fra person til person. Derfor er der heller ikke én behandling, der kan hjælpe alle. Der er dog flere mulige behandlingsformer og desuden en række gode råd som – hvis du følger dem – kan være med til at lette din dagligdag og modvirke, at dine smerter forværres.

Behandling af bækkenløsning

Ved bækkenløsning i graviditet er der ikke nogen behandling som sådan, der kan løse årsagen til problemet, idet produktionen af relaxin stadig er høj hen imod fødselstidspunktet, samtidig med at fosterets vægt stiger og presset på bækkenet derfor øges.

En eventuel behandling ved manipulering af led, vil ofte kun virke ganske kortvarigt på grund af førnævnte, men kan give smertelindring i en kortere periode, så graviditeten bliver tålelig.

At få løsnet og masseret ledbånd og ømme muskler kan også mindske smerter og gener, ligesom akupunktur og zoneterapi kan være smertelindrende.

Hvis du følger de forskellige råd om aflastning, og om hvordan du mest hensigtsmæssigt bevæger dig og evt. benytter dig af nogle af de hjælpemidler, der findes, vil du også kunne formindske og begrænse smerterne.



Graviditet med smerter

Ventetiden kan være lang og hård, hvis du har smertefuld bækkenløsning. Det er vigtigt, at du søger hjælp, for som regel kan der gøres noget for at mindske smerterne. Tro på, at smerterne går væk efter fødslen – for de fleste sker det efter relativt kort tid.

Som gravid med bækkenløsning kan det sværeste ofte være at acceptere, at du ikke længere kan holde til at gøre de ting, du normalt kan. For at smerterne ikke forværres, er det vigtigt, at du lærer at lytte til din krop og sige fra over for det, du ikke kan klare – også inden du får mere ondt. Nogle dage kan du måske bevæge dig meget omkring uden store gener, mens du på andre dage har brug for mere hvile. Forklar din partner, familie, venner og kollegaer, hvorfor du har brug for hvile eller hjælp og husk på, at det er dig, der kender dine grænser – ikke andre.

Husk, at det er vigtigt, at du bevæger dig og er aktiv, så længe du ikke overskrider din smertetærskel. Hvis du går til fødselsforberedelse eller gymnastik, bør du fortælle instruktøren, at du lider af smerter i bækkenet, så du kan undgå øvelser, der kan forværre din tilstand (fx vrid og asymmetriske bevægelser).

I Bækkensmerter.dk kan du få hjælp og støtte ved at tale med en af vores telefonrådgivere.



Diagnosticering

Diagnosen bækkenløsning får du hos din praktiserende læge. Hvis din læge er i tvivl kan du bede om henvisning til en reumatolog.

På nuværende tidspunkt foreligger der ingen objektive kriterier for diagnosen. (Som derfor stilles på baggrund af de kliniske fund).



Aflastning

Hvis du har smerter i dit bækken, er det tegn på, at dit bækken skal aflastes. Tag altid smerter i bækkenet alvorligt!

Tag dig et hvil så ofte du kan - når du ligger mindskes belastningen på dit bækken. Skift hyppigt stilling og skift mellem at sidde, gå og ligge.

Ved svære bækkensmerter kan du og din partner blive nødt til at omfordele praktiske gøremål i hjemmet. Overlad de fysisk krævende opgaver til andre. Brug hjælpemidler, hvor det kan lade sig gøre, og undgå så vidt muligt at gå på trapper. Se vores 13 gode råd sidst i pjecen.

BED OM HJÆLP

- Bed om hjælp til indkøb.
- Venner og familie kan tage mad med, når de kommer på besøg.
- Rengøring: støvsugning, gulvvask, sengeredning, vinduespudsning, tømning af opvaskemaskine og rengøring af toiletter og badekar er ikke et job for dig, før du har været symptomfri i et stykke tid. Lad nullermændene samle sig, hvis I ikke kan finde andre løsninger.
- Undgå tunge løft.
- Lad din partner tumle med evt. større børn i en periode – så kan du læse godnathistorien.

Hjælpemidler

Dagligdagen kan gøres lettere og mindre smertefuld ved hjælp af nogle enkle hjælpemidler. Hvis du har brug for hjælpemidler, kan du kontakte din læge, jordemoder, sygehus eller kommune. Nedenfor er nogle eksempler på nogle hjælpemidler, der måske kan hjælpe dig.

- **TROKANTERBÆLTE**
Et trokanterbælte er et 15-20 cm bredt elastisk bælte. Det lukkes stramt om bækkenet med velcro og giver en god støtte.
- **KRYKKER**
Hvis du har brug for krykker, fås disse gennem fysioterapeut eller hospital.
- **BADETABURET**
Det kan være hårdt at stå op i badet. Brug en plasticstol (husk: den må ikke kunne skride på vådt gulv) eller en badetaburet.
- **STÅSTØTTESTOL**
En ståstøttestol kan være god, hvis du skal arbejde i køkkenet eller andre steder, hvor du står op. Den kan også være en fordel på nogle arbejdspladser.

At sidde, gå, stå og ligge

Vi har samlet en række gode råd, der handler om at sidde, gå, stå og ligge. Brug de råd, du kan mærke virker for dig.

AT SIDDE

- For nogle er en skråpude af trykafastende materiale en god hjælp.
- En pilatesbold kan være en god erstatning for en almindelig stol.
- Sid med parallelle ben – sid aldrig i skrædderstilling eller med benene over kors.
- Undgå dybe, bløde sofaer og lænestole, hvor sæderne hælder bagud.
- En kontorstol har den fordel, at du kan sætte dig ned på sædet og derefter dreje.

- Skift ofte stilling.
- Sæt dig altid ind i bilen med samlede ben – hvis du lægger et glidestykke (eller evt. bare en plastikpose) på sædet, er det nemmere at dreje dig ind i bilen.

AT GÅ OG STÅ

- Tag ikke for store skridt.
- Hold pauser undervejs.
- Brug stødabsorberende sko og undgå høje hæle.
- Brug rygsæk i stedet for at bære en taske eller pose i hænderne.
- Tag et trin ad gangen når du går på trapper.
- Stå med lige meget vægt på begge ben.
- Vrid ikke i kroppen når du skal vende dig om.
- Tag en stol med i køkkenet så du kan udføre nogle opgaver siddende.

AT LIGGE

- Brug en stor pude mellem benene når du ligger på siden. Puden skal helst være så lang, at den kan ligge mellem både knæ og ankler.
- Måske har du brug for at ligge blødt – læg evt. en ekstra madras, dyne eller lang havehynde oven på madrassen.
- Brug et varmetæppe/en varmepose (for ømme muskler) eller en ispose (for ømme og irriterede led), hvis det hjælper dig.
- Har du svært ved at vende dig i sengen kan et glidelagen være en god ide. Brug evt. et glat stykke stof.
- Det er lettere at komme i og ud af en høj seng end en lav.



Du kan downloade vores E-pjece om flere praktiske tips og hjælpemidler på www.baekkensmerter.dk

Her kan du også få mere og uddybende information om bækkensløsning og bækkensmerter, der måske varer ved i længere tid.



Fødsel

Det er meget forskelligt, hvor mange smerter man har fra sit bækken under selve fødslen. For nogle har smerterne stabiliseret sig, mens andre oplever, at de forværres. Det er vigtigt, at din jordemoder og de øvrige fødselshjælpere ved besked om din situation så de kan handle derefter.

Ved en fødsel er der mulighed for at ligge i en almindelig sygehusseng, i sækkestol, komme i badekar etc., alt efter hvad du har det bedst med.

Hvis du har noget udstyr derhjemme, som du ved hjælper dig, så tag det med.

Efter fødslen

Symptomerne på bækkenløsning kan gå i sig selv allerede inden fødslen, men typisk holder de ved nogle uger eller måneder efter fødslen.

Generne vil ofte ændre sig i forbindelse med fødslen. De fleste vil mærke en stor lettelse og bedring, når vægten og trykket fra barnet i livmoderen forsvinder. For nogle kommer smerterne tilbage eller tager til 1-3 måneder efter fødslen – måske i takt med, at man i god tro påtager sig flere og flere opgaver.

Efter fødslen skal du være forsigtig med hurtigt at ville i gang igen. Det tager måneder for ledbånd at hele, og bækkenet skal have ro til langsomt at komme sig.

Ved tilmelding til efterfødselsgymnastik eller lignende bør du tage din læge eller fysioterapeut med på råd. Fortæl instruktøren om dine smerter, og få hjælp til at finde de øvelser, der passer til netop dig. Lyt til din krop – også efter træningen – og drag erfaringer heraf!



Samvær med din baby

På mange måder vender graviditet med bækkensmerter op og ned på dit liv. De forestillinger, du havde om at blive mor, skal måske justeres. Vi har samlet en række gode råd om, hvordan du klarer et liv som nybagt mor med smerter i bækkenet. Prøv dig frem – og find selv på flere gode måder at få en dejlig tid med din baby på.

NÅR DIN BABY SKAL SOVE

- Når du vælger en seng til din baby, er det en fordel, at sengebunden kan indstilles højt, så du ikke skal bøje dig så langt ned for at tage din baby op.
- En vugge eller seng med hjul kan være en fordel, så du kan køre din baby rundt, frem for at bære.
- Vælg en høj barnevogn, så du undgår at bøje dig, når du skal løfte din baby.

PUSLEPLADS

- Puslebordet skal have den rette arbejdshøjde (15 cm fra albuer til bordkant). Alternativt kan puslebordet indrettes på et bord, så du kan sidde ned.
- Er boligen i flere etager, kan det være en god idé at have pusleplads på hver etage.

BADNING

- Hvis badekarret står på gulvet, så sid på knæ eller på en taburet foran det, så du undgår vrid i bækkenet.
- Hvis badekarret står på et stativ, så fyld vand i karret, når det står på stativet. Undgå tunge løft. Gør badet til en hyggestund, ikke en smertefuld pligt.

AMNING

- Find den siddeplads, der passer dig bedst. Sid afslappet og hvil dine albuer. Tag gerne sofapuder eller en amme pude i brug.
- Du kan også amme liggende – brug gerne en pude mellem knæ og ankler.



”

***I Bækkensmerter.dk møder vi dig med
empati, forståelse og respekt.***

NÅR BÆKKENSMERTERNE VARER VED

Efter fødslen er der ikke længere forhøjet produktion af relaxin. Hvis du stadig har bækkensmerter nogle måneder efter fødslen, kan tilstanden ikke kaldes bækkenløsning mere. En bedre betegnelse kunne være bækkendysfunktion, der betyder, at bækkenet ikke fungerer som det skal. Vi har i Bækkensmerter.dk valgt at bruge denne betegnelse, når det drejer sig om længerevarende eller kroniske bækkensmerter.

Smerter i bækkenet kan have mange forskellige årsager, selvom symptomerne kan være næsten de samme. Tidligere fald/uheld, som involverede bevægeapparatet, kan somme tider føre til, at der opstår bækkengener under graviditeten. Langvarige bækkensmerter, hvor symptomerne minder om smertefuld bækkenløsning, kan også opstå direkte i forbindelse med uheld eller fald.

Behandling af bækkendysfunktion

Smerter er altid et signal om, at der er noget galt. Det er vigtigt at undgå bevægelser, der gør ondt eller forvolder smerte og du må derfor prøve at finde ud af, hvor dine grænser er og prøve på ikke at overskride dem. Samtidigt er det dog vigtigt, at kroppen holdes i gang mest muligt.

Da symptomerne og tilstanden i led og muskler varierer fra person til person, skal behandlingen altid tilpasses individuelt. Hver behandler har sine egne metoder, og der findes ingen standardbehandling for bækkendysfunktion. Det er derfor vigtigt, at du lærer at lytte til din krop.



BEHANDLING KAN BESTÅ AF:

- Mobilisering og manipulation af led således, at der bliver fri bevægelighed i ledene og eventuelle fejlstillinger bliver korrigeret.
- Udspænding og/eller massage af stramme og overbelastede muskler og ledbånd (ligamenter) omkring bækkenet og andre steder.
- Genoptræning/træning af især de stabiliserende muskler i mave, ryg, sæde og bækkenbund – gerne under vejledning af en fagperson.

Der findes osteopater, kiropraktorer, fysioterapeuter og andre behandlere, der kan behandle bækkensmerter. Foreningen har gode erfaringer med tværfaglig behandling, da bækken dysfunktion involverer hele kroppen, og én behandlingsform sjældent kan stå alene.

Spørg altid inden tidsbestilling om behandleren har erfaring med at behandle bækkenområdet. Hvis du er i tvivl om, hvilken behandling, der evt. vil være bedst for dig, er du altid velkommen til at kontakte telefonrådgivningslinjen i Bækkensmerter.dk, der vil kunne rådgive dig om de forskellige typer af behandling.



Træning

Stærke muskler er nødvendige for at kunne holde bækkenet stabilt, og træning er derfor også en vigtig proces i behandlingsforløbet.

Vær opmærksom på, at fejlstillede led ikke kan trænes på plads, så det er en god idé først at konsultere en kiropraktor, osteopat eller fysioterapeut inden træning påbegyndes. Hvis du træner med et eller flere fejlstillede led, risikerer du, at træne din krop uhensigtsmæssigt uden at løse problemet, og ofte vil du også få flere smerter.

Der findes mange forskellige træningsformer, men bl.a. hensyntagende fysiopilates og træning i varmtvandsbassin er der mange, der har gavn af. Hvis det er muligt, så find et hold, hvor det er en fysioterapeut eller en anden, som har en faglig forståelse for din bækkenproblematik, der underviser. Nogle kommuner tilbyder særlige træningsforløb til borgere med "rygproblemer".

Det er især vigtigt at få trænet de stabiliserende muskler. Der vil oftest være øvelser, som du bør undgå/få mere ondt af. Generelt bør du afholde dig fra for mange vrid og asymmetriske bevægelser, men det vil selvfølgelig være individuelt, hvad man kan holde til.

Lyt til din krop og husk selv at sige fra – det er dig, der kender din krop bedst!



Bækkensmerter.dk har særlig viden om bækkensmerter. Vores viden og tilbud om medlemsarrangementer kan være en hjælp for dig, der har haft bækkensmerter i længere tid. Vores telefonrådgivere er godt rustet til at tale med dig.

Kroniske bækkensmerter

Hvis du har bækkensmerter omkring et år efter fødslen (eller fald/ulykke) taler vi om, at det er kronisk. Det betyder ikke nødvendigvis, at det aldrig går væk eller bliver bedre, men at du er blandt den lille gruppe, der har svært ved at komme sig helt.

Du kan læse meget mere om langvarige bækkensmerter på vores hjemmeside www.baekkensmerter.dk

Vores erfaring viser, at der ofte er noget, man kan gøre ved kroniske bækkensmerter. I foreningen er der samlet over 3 årtiers erfaring og viden. Gennem kontakt med foreningen kan du få hjælp til at komme videre, få mere at vide om behandlingsformer eller finde nye måder at tackle smerterne på. Telefonrådgivningen, som foreningen tilbyder, er unik og med til, at mange får hjælp og støtte.

Du kan indmelde dig via foreningens hjemmeside, hvor du også kan se kontaktinformationer, hvis du har brug for at skrive eller ringe til os.

Se mere information om telefonrådgivningslinjen på www.baekkensmerter.dk.

BREVKASSE

Hvis du har spørgsmål eller lyst til at skrive til vores brevkasse, kan du skrive til info@baekkensmerter.dk.

Hvad kan vi tilbyde som forening?

- Viden om og (personlig) erfaring med:
 - bækken dysfunktion og bækkenløsning
 - hvor du kan få hjælp
 - forskellige behandlingsformer
 - træning/genoptræning
 - kroniske smerter
- Telefonrådgivning – både enkeltstående samtaler og støtte og hjælp gennem længere forløb.
- Behandlerliste.
- Hjemmeside med masser af information herunder emneopdelt artikelsamling.
- Medlemsarrangementer, såsom foredrag, kurser og workshops.
- Medlemsblade med personlige beretninger og relevante artikler.
- Facebookgruppe, hvor du bl.a. kan udveksle erfaringer med andre.
- En forening der kæmper for udbredelsen af viden om bækken dysfunktion.
- Et stærkt socialt netværk baseret på empati, forståelse og respekt.
- En engageret forening med masser af drive.
- En varm velkomst – vi er gode til at tage imod nye medlemmer!

13 gode råd

Vi har samlet 13 gode råd til dig, der lider af bækkensmerter. Prøv dig frem og find ud af, hvilke af rådene, du har glæde af.

- 1 Undgå at vride i kroppen.
- 2 Sid ikke med benene over kors eller i skrædderstilling.
- 3 Stå med lige vægt på begge ben.
- 4 Undgå foroverbøjninger – lad andre ordne støvsugning, gulvvask, sengeredning og lignende.
- 5 Tag ikke for store skridt.
- 6 Undgå så vidt muligt trappegang.
- 7 Sæt dig baglæns ind i bilen og drej rundt med parallelle ben. Brug stof der kan glide på sædet – det mindsker friktionen.
- 8 Bær så lidt som muligt, og hold altid byrden tæt ind til kroppen. Brug eventuelt en rygsæk.
- 9 Vend dig i sengen med parallelle ben og brug evt. et glidelagen gerne med en aflang pude mellem knæene og anklernerne.
- 10 Sørg for at dine bevægelser er symmetriske, også ved motionsøvelser.
- 11 Brug stødabsorberende sko.
- 12 Hvil dig ofte – aflastning betyder ikke det samme som at være passiv.
- 13 Husk at sex kan foregå på mange måder. Brug fantasien, det må bare ikke gøre ondt i bækkenet.



”
**BLIV MEDLEM AF
BÆKKENSMERTER.DK**
og modtag vores foreningsblad
2-3 gange om året. Bladet er
spækket med informationer og
spændende artikler.





Bækkensmerter.dk

info@baekkensmerter.dk · www.baekkensmerter.dk