

Bekkenløsning og smerter

(Av Astrid Torgersen Lunestad – www.lunestad.com)

Hva kan du gjøre for at smertene ikke skal bli kroniske?

Smertene er den største utfordringen for mange med bekkenløsning og kronisk bekkenleddsyndrom.

Vi har alle smerter i mer eller mindre grad og det gir oss utfordringer i hverdagen. Smerten du føler er røll og det er en beskjed fra kroppen om at noe ikke er helt som det skal. En av de som kan mest om smerter her i landet er professor Harald Breivik ved Rikshospitalet. Jeg har hentet mine sitater fra han: ”Smerte er kroppens varselampe. Akutt smerte er et livsnødvendig varsel om at noe er galt. Forskning viser at den akutte smerten må tas langt mer på alvor for å forhindre kronisk smerte.”

Ikke fremprovoser smerter gang på gang, dag etter dag - da kan du forverre situasjonen. Du må altså ta konsekvensene av det kroppen forteller deg. Å ta hensyn til smertene i din hverdag er forebyggende.

Altfor mange med bekkenløsning presser seg for hardt for å strekke til på alle de arenaene vi er på:

Vi ønsker å lykkes som mor, arbeidstaker, kollega, kone, venninne, datter, vertinne, husmor osv. Jeg tror det er viktig å få opp statusen på egenomsorg. Om du lykkes med egenomsorg vil du lettere kunne lykkes med andre ting. Det betyr at du må prioritere dine aktiviteter i forhold til hva som fremprovoserer smerte hos deg. Kartlegg konsekvensene av smertene i livet ditt. På den måten kan du prøve å redusere de aktivitetene som fremprovoserer smerter. Legg inn pauser, så smertene ikke bare baller på seg. Finn helsefremmende aktiviteter som du tåler i stedet for å tenke på alt du ”burde” har gjort. ”Burder” blir fort til ”byrder”. Gå en tur i ulendt terreng, gjerne med staver, lek med barna i svømmehallen eller kanskje du takler å sykle litt? Prioriter aktiviteter der du investerer i egen helse! Bedre grunn til å servere pizza ”Grandiosa” til middag eller ha møkkete vinduer, kan en ikke ha. Og du må begynne nå!

Mange med bekkenløsning utløser smerter ved forskjellige aktiviteter og veldig mange får smerter av

å sitte stille over tid. Vi er sittehemmet. (Les mer om sittehemning: http://friends.mosken.com/?page_id=30) Det er bare en måte å avlaste bekkenet på å det er ved å ligge. Du kan ikke ligge deg frisk, men du kan ligge for å redusere smertene. Legg inn pauser i løpet av dagen. Finn aktiviteter du kan gjøre mens du ligger slik at du får automatisert og sikret at du ligger nok. Eksempler er at du ligger når du leser avisa, når du snakker i telefonen, ligger med bærbar PC i fanget når du surfer på nettet, det kan du også gjøre på jobben, ligg når du ammer, når du ser på TV. Hjemme kan du ligge på sofaen eller i godstolen. På jobb og hos venner kan du ligge i en sammenleggbar baden-baden stol.

Du skylder deg selv å ta vare på egen helse og få bedre livskvalitet, du må ta ansvar for egen fremtid. Tør du ta plass, tør du å vise frem at du har helseproblemer? Mange kvier seg for å skille seg ut og velger derfor å påføre seg selv smerte ved å fortsette å gjøre ting som fremprovoserer smerte, andre isolerer seg hjemme. Vil vi ha det slik? Ønsker vi at samfunnet bare er for de ”normale”? Gå foran, ta vare på deg selv, vis vei og tilrettelegg din hverdag.

Smerten og kroppens erfaringer med smerter setter seg i kroppen, kroppen kommer i en ”være-på-vakt-beredskap”. Vi spenner oss og går alltid beredt for at smertene skal komme. Det gjør at vi ikke bruker kroppen naturlig og det kan igjen føre til mer smerter. Dette er noe som skjer uten at vi selv styrer det, det er reflekser fra ryggmargen og kroppens egne erfaringer som gjør det slik. Uansett årsak er det ikke hensiktsmessig å bruke kroppen slik. Med øvelse kan vi snu slike mønstre å få en bedre hverdag. Ofte



trenger en hjelp til slike prosesser, jeg anbefaler å få hjelp hos en psykomotorisk fysioterapeut. Men, du kan også jobbe med bevisstgjøring og avspenning på egenhånd. Det finnes mange gode Cd-er å få kjøpt med avspenningsteknikker og smertelindring. God avspenning er smertelindrende og forbyggende. Prøv!

Dersom du sliter med store smerter som går utover søvn og livskvalitet, så sørg for at legen din gir deg kunnskap om forskjellige alternativer for smertestillende medisiner. Finn en måte å kunne kontrollere dine smerter og søvnproblemer. Søvn er viktig. Mangel på søvn kan forverre dine symptomer og gjøre deg mindre i stand til å tåle smerter. *”Det finnes mange medikamenter som kan lindre smerter, tilfredsstillende smertebehandling krever grundig kartlegging av smerten.”* Om fastlegen din ikke vet nok om hvilke alternativer som finnes, vil jeg anbefale å bli henvist til smerteklinikk. Det finnes lindring for deg! *”Behandlingen vil alltid være individuell og årsaken til smerten avgjør behandlingen. En rekke medikamenter kan brukes hver for seg eller i kombinasjon for å lindre både akutt og kronisk smerte. Når man ikke når frem med medikamenter, kan lokalbedøvende medikamenter, medikamenter mot epilepsi og/eller medikamenter mot depresjon brukes. Kan også behandles med nerverstimulering av ryggmargen med elektrisk strøm.”* Når du bruker smertestillende medisiner må du huske at du først og fremst bruker disse for å ha mindre smerter. Dersom du bruker medisiner og øker aktiviteten din slik at smertene er de samme som før, kan det føre til stadig større behov for medisiner. Det er ikke heldig. Så bruk medisiner for å få mindre smerter. På sikt kan du da få til høyere aktivitet uten å få mer smerter og således bygge opp kroppen. Noe av de smertestillende

medisinene gir også kroppen en mulighet til selv å bli ”flinkere” til å filtrere smertesignaler. Når en går med smerter over tid blir kroppen utslitt og sender smertesignaler ustoppelig. Når kroppen får ro og mindre smerter, kan den ta seg litt inn og bygge opp igjen ”filtrene”, slik at kroppen ikke roper ulv i utide.

Selv om jeg her skriver om at det er viktig at du prioriterer aktiviteter som fremmer egen helse - og ikke gjør ting som fremprovoserer smerter - er det viktig at du ikke isolerer deg. Bli med på positive aktiviteter som gir deg sosialt samvær, påfyll og gode opplevelser. Men gjør det da i samarbeid med egen kropp. Ta smertestillende i forkant så smertene ikke blir for tøffe og husk å sette av tid til hvile etterpå.

Det er alltid godt å utveksle erfaring og tips med andre i samme livssituasjon. Å benytte seg av tilbudet til LKB er da gull verdt. Delta på arrangementer eller ta kontakt med likemannsarbeiderne.

Finn en likemann på www.lkb.no Det finnes også likemannstilbud på internett, Forum for kroniske smerter. http://friends.mosken.com/?page_id=45

Det jeg skriver her er ut fra mine egne erfaringer og kunnskap. Forskning gjør at kunnskap og behandling endrer seg, og det som er riktig for meg trenger ikke være riktig for deg. Sett i gang ditt prosjekt med å bli ekspert på egen kropp. Jeg har nå kastet ut noen ideer og forslag. De er ikke nødvendigvis lette å følge, men kanskje er det verdt å gyve løs på en prioriteringsutfordring for å få bedre livskvalitet?

I am **STRONG** because I am weak
I am *Beautiful* because I know my flaws
I am a *Lover* because I´m a fighter
I am *Fearless* because I have been afraid
I am **Wise** because I have been foolish
...and I can Laugh because I´ve known sadness