

- Astrid Torgersen Lunestad
- astrid@lunestad.com

# Landsforeningen for Kvinner med Bekkenløsningsplager

**Landsforeningen for Kvinner med Bekkenløsningsplager (LKB) er en interesseorganisasjon som arbeider med å ivareta interessene til kvinner med bekkenleddsmerter. Foreningen arbeider for å skape en helhetlig forståelse for riktig kombinasjon av behandling, avlastning i dagliglivet, hjelpemidler og trygderettigheter. LKB fokuserer på forebygging og ønsker å fremme mestring og livsglede!**

Bekkenleddsmerter rammer nær halvparten av alle gravide, vi vet ikke nøyaktig hva og hvorfor smerten oppstår. Kvinnene som rammes opplever ofte at fagpersonen de møter ikke vet nok og at plagene de forteller om ikke blir anerkjent. LKB jobber aktivt for å spre den kunnskapen som finnes og initierer mer forskning for å finne effektiv behandling og kartlegge hva som gjør at smerten oppstår.

Pasienter med bekkenleddsmerter skiller seg fra andre pasienter med rygg og korsryggsmerter. De påviser smerte i helt konkrete punkt eller punkter. De er helt klart plassert over iliosacralleddene bak og/eller fremme på symfyen. Og de kan i tillegg ha strålesmerten ned i bena og smerter inne i bekkenet. Forskingen viser at bevegelsen i iliosakralleddet er svært liten, mange antar at smertene kommer fra muskulatur og ligamenter i og rundt bekkenleddet. Fagpersoner bruker i dag mer

og mer benevnelsen bekkenleddsmerter istedenfor bekkenløsning, men det er nok lenge til begrepet bekkenløsning blir borte fra «folkemunne».

## **LKB har et godt tilbud til sine medlemmer**

LKB ble stiftet i 1987 og er tilknyttet Norges Handikapforbund. Foreningen har lokallag eller kontaktperson i alle fylker og har i dag i underkant av 1000 medlemmer på landsbasis.

Flere lokallag har tilbud med varmtvannstrening og yoga til sine med-lemmer. LKB arrangerer møter og kurs med foredragsholdere med mange forskjellige tema, en lærer om trening, hvordan en skal forebygge plager, nyttige hjelpemidler og ikke minst mestringsteknikker for å bruke kroppen hensiktsmessig og leve best mulig med høyest mulig livskvalitet. Det er også av stor verdi å møte andre med lignende

livssituasjon for å utveksle erfaringer og få tips og råd. LKB utgir sitt eget blad LKB-nytt fire ganger i året, vi tar gjerne i mot aktuelt stoff.

## **LKB har eget fagråd**

LKB har et tverrfaglig fagråd som består av flere profesjoner. I dag består fagrådet av:

- Britt Stuge, PhD, fysioterapeut, forskningsleder i fysioterapi, FOU, ortopedisk avdeling, OUS.
- Ingunn Almås, gynekolog. Overlege Oslo Universitetssykehus, Ullevål.
- Thomas J. Kibsgård, Overlege og PhD, Ryggkirurgisk seksjon, Ortopedisk avdeling, Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet.
- Anne Froholdt, PhD, Spesialist i fysikalsk medisin & rehabilitering, Idrettslege NIMF, Drammen sykehus, Vestre Viken HF.

Fagrådet er en tverrfaglig faggruppe med spesiell interesse for å arbeide

med kvinner med bekkenløsningsplager oppstått i forbindelse med svangerskap og/eller fødsel. LKBs fagråd skal fungere som hovedstyrets konsulenter i faglige spørsmål. Medlemmene i fagrådet deltar i utviklingen av LKBs informasjonsmateriell og fungerer som rådgivere i faglige spørsmål. Fagrådet bidrar gjennom sine fagmiljøer til kunnskapsspredning om og forskning på bekkenløsningsplager.

### Hjelp til selvhjelp

LKB har en telefontjeneste der de som rammes av bekkenleddsmerter kan ta kontakt. Den betjenes av kursende likepersoner med taushetsplikt. LKBs likepersoner er medmennesker med kunnskap og forståelse som en kan snakke med i fortrolighet og få råd og tips. Det er ikke en fagperson, men en som har erfaring med bekkenleddsmerter, bekkenløsningsplager. Alle våre likepersoner har gjennomgått kurs og gir informasjon, råd, og veiledning og kan forhåpentlig hjelpe deg å se mulighetene.

### Målsetningen for tjenesten er:

- Å bidra til økt kunnskap om bekkenløsning, bekkenleddsmerter og -plager og konsekvensene av plagene.
- Å hjelpe mottaker til å søke videre hjelp.
- Å hindre at brukeren blir isolert.
- Å bidra til å styrke mottakers selvbilde.
- Å gjøre mottaker bevisst sin egen situasjon og rettigheter.
- Å bidra til anerkjennelse og bearbeiding av egen livssituasjon
- Å gjennom dette oppnå økt livskvalitet .

### 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.

### Omfang av

#### bekkenleddsmerter:

- ½ parten av alle gravide opplever bekkenleddsmerter.
- Hvert år trenger 15 000 grav-ide hjelp helsepersonell pga. bekkenleddsmerter.
- 2 år etter fødsel har 5-7 % av de gravide fortsatt store plager.
- Det er over 4000 nye med varierende omfang av langvarige plager hvert år.
- Noen av disse er så plaget at de havner utenfor arbeidslivet. Helt friske kvinner blir smertepasienter. Veltrente er like utsatt som utrente. Dette er ikke et Nordisk fenomen.

Kilde MST-rapporten 1/2013

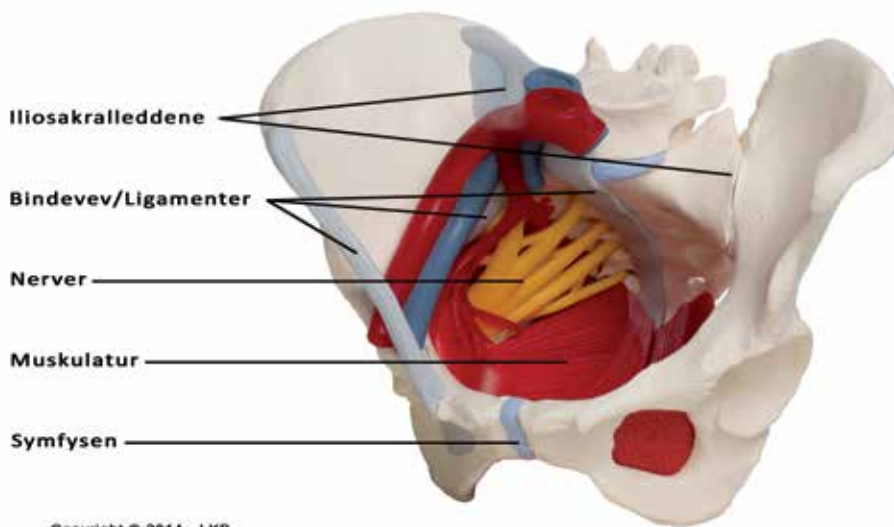
Landsforeningen for Kvinner med Bekkenløsningsplager (LKB) har utgitt en informasjonsbrosjyre i samarbeid med høyt anerkjente fagpersoner. Den inneholder fakta om bekkenleddsmerter, behandling, tips og råd til de som rammes og forebyggende tiltak. Den kan bestilles og lastes ned fra [www.lkb.no](http://www.lkb.no)

### Diagnoser og definisjoner utarbeidet av Den norske Legeforening i 1990.

#### 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.

## BEKKENET



Copyright © 2014 - LKB

