



# Tips

## Her har jeg samlet noen tips, kanskje du kan ha nytte av dem?

- **Stol på deg selv.** Smerte er et signal fra kroppen, det er bare deg som vet hva og hvor grensen går. Det er ikke alltid det er “bedre i morgen”. Finn ut hva som er riktig for deg og din kropp.
- **Bekkenløsning er ikke farlig**, men konsekvensene av et liv med store begrensninger og smerter kan være alvorlig nok.
- **Sett grenser.** Hvil ofte, del opp arbeidsoppgavene, varier for å unngå statisk arbeid. Det er bare en måte å avlaste bekkenet på og det er ved å ligge.
- **Prøv å slappe av.** Selv når du gjør ting du kjenner at gjør vondt, prøv og ikke spenne deg, det gjør bare vondt verre. Muskelspenningene rundt bekkenet blir større og dermed får du kanskje enda mer vondt. Bruk rolige bevegelser og tør å bruke hele kroppen.
- **Planlegg og prioriter.** Et liv med bekkenløsning er et liv med begrensninger, ta styring bli en mester i planlegging. Med god planlegging kan mye ordnes i god tid, så du har litt igjen når noe skal skje.
- **Stå opp så seint?** “Bekkenløse” damer er småbarnsmødre, når de først har stått opp er det alltid noe å gjøre. Jo lenger du holder senga jo seinere kommer du i gang.

### Hverdagen

- Ha gode sko, med demping eller legg inn trykkavlastende gelesåler i skoene.
- Det kan hjelpe å gå ut og inn av seng, bil osv med samlede ben.
- Gjem støvsuger og langkost. Bruk tørrmopp med langt skaft.
- Skal du bære, bruk ryggsekk eller løft like mye med begge hender – likevekt.
- Sitt som du har “maur” i rumpa. Skift stilling, reis deg opp og beveg deg så ofte du kan.



- Sitt mykt, så du sitter på hele rumpa.
- Gå rolig, ikke stress. Får du vondt av å gå opp trapper? Gå baklengs.
- Kan noen av dagens aktiviteter foretas mens du avlaster bekkenet?

### Hjelp

- Fortell familie og venner hvordan du har det. Ta imot hjelp og avlastning.
- Ta kontakt med hjelpemiddelsentralen i kommunen og de kan hjelpe deg.
- Vurder å kjøpe hjelp til rengjøring, det kan være vel anvendte penger.

### Hvile

- Om du har anledning anbefaler jeg å investere i en god hvilestol. Da kan du ligge og hvile samtidig som du kan lese, se TV osv.
- Saccosekk kan være deilig.
- Ha en lang pute mellom knær og ankler, så bena ligger parallelt ved sideleie.
- Ha en god myk trykkavlastende madrass. Jeg veldig fornøyd med min Visco-Medicott. Den ligner Tempur, men er mykere. Dette gjør at den ikke blir for hard om vinteren og for klam om sommeren.
- Gjør avspenningsøvelser, så er du sikker på at du slapper helt av.
- Lytt til avslappende musikk. Det er dokumentert at det virker!

### Avspenning

- Mye av smertene ved bekkenleddsplager kommer fra spent muskulatur. Å leve med smerter og begrensninger kan være en stor stressfaktor, kroppen reagerer vanligvis med spenninger. Å gå med spenninger i kroppen over tid kan føre til anspente, stramme og smertefulle muskler. Spenninger kan forsterke eller skape nye smerter.
- Avspenning er hjelp til selvhjelp og gir mental og kroppslig velbehag.
- Avspenning er noe alle kan lære seg.



- Lytt til en avspennings-CD.
- Finn lydspor på internett og lær om avspenning, teknikker og metoder.
- Sett av tid til deg selv og ha ro rundt deg. 5 – 10 min kan gjøre mye.

### Trening

- Ut fra min erfaring anbefaler jeg at du er forsiktig med styrketrening av muskulatur rundt bekkenet. Driv heller allsidig aktivitet.
- Gjør det du selv trives med.
- Ikke overdriv, alle monner drar – litt er bedre enn ingenting.
- Gå små turer, helst i ulendt terreng. Bruk gjerne staver.
- Husk brodder på glatt føre, eller sett bildekk pigger i et par joggesko.
- Trening/lek i varmtvann er ofte godt.

### Tøyning

- Tøy godt ut!
- Få gjerne hjelp av en fysioterapeut til å kartlegge hvor muskel spenningene er og få gode tøyøvelser til de områdene du trenger det spesielt. Du kommer også langt med å bruke de tøyøvelsene du har lært på skole og trening opp gjennom årene.
- Hold tøyningen stabilt og i 20 – 30 sek. Om du er veldig myk i leddene ikke tøy mer enn 20 sek.
- Tøyning virker smertedempende. En kan tøy på kald kropp, men en godt oppvarmet kropp gir bedre effekt.

### Jobb

- Ha en arbeidsstol som gjør det lett og skifte sittestilling ofte.
- Legg opp arbeidsdagen slik at den blir så variert som mulig.
- Tør å reise deg og strekk på ryggen under møter.



- Har du en jobb som du sitter mye, kan det være en god ide å drikke mye vann. Da får du vertfall beveget deg når du må på do.
- Arbeidsgiver og trygdekontor kan hjelpe deg med å tilrettelegge arbeidsplassen.

### Besøk

- Som hjemmeværende med små barn er det hyggelig at naboen stikker innom. Etter hvert kommer venner av ungene innom på formiddagsmat eller kveldsmat.
- Ikke stå og stek vafler, sett frem masse pålegg smør smørbrød el.
- Sett frem frukt.
- Server kjeks
- Eller du kan bake en rask kake. Og dra og kjøpe er dyrere og handlerunden er mye mer slitsom enn å røre sammen en deig. De fleste blir imponert av litt hjemmelaget og du sparer bekkenet. Skal du ha klubb. Prøv å lage mat i god tid, retter i ildfastform er ofte greit. Prøv å planlegge slik at du selv kan sitte mest mulig med gjestene, ikke fly ut og inn på kjøkkenet hele tiden.
- Overnattingsgjester rer opp senger selv. Osv.

### Bursdager

- Sjokoladecake ferdig pyntet, boller og muffins kan lages i god tid og fryses ned.
- Gele er raskt å lage dagen før, vaniljesausen kjøper du ferdig.
- Om du må gjøre innkjøp selv, så gjør det i god tid.
- Ha med deg en voksen i selskapet som kan stå for brus skjenking, utdeling av kaker osv.
- Ha et lite lager av gaver hjemme, så du slipper ut hver gang egne barn skal ut på bursdag.

### Jul

- Julegaver kan være i hus innen 1 november.



- Er dere av den typen som liker litt hjemmebakket i jula. Husk julekaker holder seg godt, du kan lage dem i god tid. Velg kaker som ikke skal kjevles, som kokosmakroner, havreflarn osv. Pepperkaker er for far og barn.
- Tenk strykefritt.
- Planlegg en mest mulig strykefri julegarderobe.
- Det blir jul uten julegardiner.
- Den nye generasjonen “voks” duker og strykefrie duker er fine. Invester i en rød flott duk, med den, juletre og levende lys blir det jul i stua.
- Siden du skal ligge så lenge som mulig om morgenen, ta “julelunsj” til middag/kveldsmat.

### Ferie og reiser

- Jeg har skrevet en artikkel for LKB om emnet: [Bekkenleddsmerter og ferie?](#)
- Lag pakkliste. (Jeg har min på regneark tilrettelagt for forskjellige årstider og aktiviteter.)
- Legg klær tilside i god tid, så du ikke står med hode i bag, vaskemaskin osv. kvelden før avreise.
- Ta med luftmadrass eller et selv oppblåsende liggeunderlag. Som Therm-A-Rest Camprest LE. De er gode å ligge på og lette og små å ha med. Bruk den som overmadrass der du kommer eller prøv en natt i telt?!
- Om du skal på sydentur, bo et sted med kort avstand til de aktivitetene du skal benytte mest.
- Det finnes sammenleggbare krykker og stokker. Selv om du ikke trenger dette til daglig, kan det være lur på tur. Å stå i kø på flyplass er en stor utfordring, å ha en stoff å støtte seg på er gull verdt. Å måtte stå på bussen eller toget kan være en stor belastning. Har du stokk blir plagene dine synlige, kanskje du får en sitteplass?
- Skal du på ferie med bil, ta med en solseng eller en baden baden stol. Da kan du få god hvile mellom slagene.

### Hjelpemidler

- Bruk krykker når du må.
- Bekkenbelte. Gir støtte til bekkenet og kan føles veldig avlastende og godt.



- Mini-slide. Gjør at du kan snu deg lettere i sengen. Kanskje du ikke våkner hver gang du så vidt rører deg i senga om natta.
- Auto-slide. Gjør at du lett kan komme deg ut og inn av bil med samlede ben.
- RoHo pute. En trykkavlastende luftpute.
- FRONTAL. En liggestol for mageleie. Gulvet blir "bord" og gjør at du kan ligge og lese, skrive, skrelle poteter, strikke, jobbe med laptop, bygge Lego osv.....  
Se forøvrig LKB hjemmeside. [www.lkb.no](http://www.lkb.no)

### Smertestillende

- Om du sliter med store smerter (og ikke er gravid eller ammer), som går utover søvn og livskvalitet. Sørg for at legen din gir deg kunnskap om forskjellige alternativer for smertestillende, eventuelle bivirkninger osv. Finn en måte å kunne kontrollere dine smerte og søvnproblemer. Søvn er viktig. Mangel på søvn kan forverre dine symptomer og gjøre deg mindre i stand til å tåle smerter.

**Alle bekker små, blir til en stor Å.**