



Bækkensmerter.dk



Fødsel og graviditet med bækkenløsning

**Praktiske tips
og hjælpemidler**

Om foreningen baekkensmerter.dk

Baekkensmerter.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:

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

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

Baekkensmerter.dk har særlig viden om kroniske bækkensmerter. Vores faglige viden og tilbud om medlemsarrangementer kan være en hjælp for dig, der har haft bækkensmerter i længere tid. Vores telefonrådgivere er altid klar 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 formular på www.baekkensmerter.dk.

Udgivet 2015

Copyright Bækkensmerter.dk

Indholdsfortegnelse

Forord	4
13 tips	6
Bed om hjælp.....	7
At sidde, gå, stå og ligge.....	8
Indret dig bedst muligt.....	12
Graviditet med smerter.....	15
Fødslen.....	17
Hjemme igen og samvær med baby.....	18
Hjælpemidler	21

Graviditet, fødsel og barsel med bækkenløsning

Praktiske tips

- Dette er et idekatalog af små og store ideer, der forhåbentlig kan hjælpe dig til at få en nemmere hverdag. Vælg selv det ud, der passer bedst til dig. Det, der er godt for den ene, er ikke nødvendigvis godt for den anden.
- Tag hensyn til dig selv.
- Vær ikke bange for at bede om hjælp. Jo mindre du belaster, jo færre symptomer får du.
- Aflastning letter belastningen og tyngden af dine ømme og svage led. På kort sigt for at mindske smerterne og på længere sigt for at mindske skaden på led og ledbånd. Det er en del af aflastningen at lære at bevæge sig og arbejde uden det gør ondt. En anden vigtig del består af omfordeling af de praktiske gøremål i hjemmet. Overlad de foroverbøjede og fysisk krævende opgaver til andre. Brug hjælpemidler, hvor det kan lade sig gøre.
- Hjælp dig selv og hele familien med at komme dig over bækkenløsning så hurtigt som muligt, selvom du gør tingene på en anden måde, end du plejer.
- Har du brug for yderligere information om bækkenløsning og bækkendysfunktion, eller ønsker du at melde dig ind i foreningen, så gå på hjemmesiden www.baekkensmerter.dk. Vi kan også kontaktes via e-mail: info@baekkensmerter.dk

Du kan også læse mere om graviditet med bækkenløsning i vores pjece;

Bækkenløsning og bækkendysfunktion – Hvad er det og hvad kan der gøres ved det?

Har du spørgsmål eller har brug for at snakke med en, der har erfaring med bækkenløsning/bækkendysfunktion, er du altid velkommen til at ringe eller sende en e-mail.

Desuden har vi et netværk af telefonrådgivere, som via telefon yder støtte og vejledning

[Jo mere du aflaster – jo hurtigere kommer du dig](#)



13 tips

- Undgå at vride i kroppen
- Undgå at sidde med benene over kors eller i skrædderstilling
- Stå med lige vægt på begge ben
- Bær så lidt som muligt, og hold altid byrden tæt ind til kroppen
- Undgå foroverbøjninger, lad andre ordne støvsugning, gulvvask og sengeredning med mere
- Tag ikke for store skridt
- Undgå så vidt muligt trappegang. Tag elevatoren, hvor det er muligt.
- Sæt dig baglæns ind i bilen og drej rundt med parallelle ben. Læg eventuelt et stykke silke, nylon eller plastic på sædet
- Brug støddabsorberende sko
- Hvil dig ofte – aflastning betyder ikke det samme som at være passiv
- Husk at sex kan foregå på mange måder. Brug fantasien, det må bare ikke gøre ondt i bækkenet
- Vend dig i sengen med parallelle ben og brug en aflang pude mellem knæene og anklerne og eventuelt et glidelagen
- Sørg for at dine bevægelser er symmetriske, også ved øvelser til f.eks. fødselsforberedelse

Bed om hjælp

- Få venner og familie til at tage en gryde mad med, når de kommer på besøg
- Få familien, venner eller andre til at hjælpe med vasketøjet
- Støvsugning, gulvvask, sengeredning, vinduespudsning og rengøring af toiletter og badekar og større indkøb er simpelthen 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.
- Er der plads på budgettet, så overvej rengøringshjælp i en periode – pengene er givet godt ud.
- Skal der dækkes bord, så lad andre om at bære bakken og fordele service
- Lad andre om at fylde og tømme opvaskemaskine, vaskemaskine osv.
- Lad din mand overtage tumleoplevelserne med jeres eventuelle større børn i en periode





At sidde

Nogle har god hjælp af en skråkile eller -pude, evt. af trykafastende materiale, der kan placeres oven på en almindelig stol. Andre sidder bedst på en pude og/eller med en pude i ryggen. Andre sidder måske bedst på en kontorstol. Du må prøve dig frem til det, der passer dig bedst.

En stor bold (pilatesbold) kan være en god mulighed.

Sid lige på stolen med begge ben på gulvet. Sid aldrig med benene overkors eller i skrædderstilling.

Når du skal rejse dig fra stolen, går det lettest ved først at sætte det ene ben lidt ind under stolen, tippe lidt i bækkenet og læne overkroppen frem over lårene. Først herefter rejser du dig. Øv dig på en god teknik og gør dig umage.

- Undgå at synke ned i dybe lænestole eller sofaer, hvor sæderne hælder meget bagud. Du vil sjældent sidde godt, og det kan være smertefuldt at komme op igen.
- En kontorstol har den fordel, at du kan sætte dig ned på sædet og derefter dreje stolen rundt med front mod bordet. Så bliver det stolen, der drejer, i stedet for dig. Invester evt. i en stol med regulbar ryg- og fodstøtte.
- En stol med armlæn gør det lettere at rejse sig op.
- Sørg for at skifte stilling ofte.

At gå og stå

- Gå langsomt og med korte skridt. Gangen skal dog helst ikke blive for stiv og anspændt.
- Hold pauser undervejs. Det må ikke gøre ondt, og begynder dit ene ben at slæbe/halte bagefter, bør du holde pause.
- Afpas skridtlængden efter smerterne og gå med armene frit svingende.
- Prøv at undgå at vralte. Lad det gerne være en del af din træning at gå en tur hver dag – også selvom den kun bliver ganske kort.
- Brug sko med stødabsorberende såler eller sandaler, der sidder fast på fødderne. Gode sko eller sandaler med gel, luftpuder eller lignende aflaster mest.
- Undgå høje hæle.
- Undgå at bære tunge ting, brug rygsæk i stedet for en taske.
- Pas på om vinteren, når der er is og sne. Anvend fodtøj med kraftigt mønster så du ikke glider.
- Det kan være nødvendigt med sko, du kan tage på uden at bøje dig ned.
- Brug et langt skohorn eller sid på en stol.

Trapper

- Undgå så vidt muligt trappegang. Hvis det er nødvendigt at gå på trapper, kan du bruge følgende fremgangsmåde:
- Tag et trin ad gangen, når du går på trapper. Du kan også gå sidelæns og støtte dig til gelænderet eller væggen med begge hænder. Gør dette ondt, kan du sætte dig og bruge armene til at løfte dig fra trin til trin.

At stå

- Stå med lige vægt på begge ben. Vrid ikke i kroppen, lad fødder og næse følges, når du skal dreje rundt og brug små skridt. Ofte er det et problem at gå sidelæns samt at stå – selv i kortere tid.
- I køkkenet kan en kontorstol eller en ståstøttestol være en hjælp.

At ligge

- Når du ligger på siden, vil det ofte hjælpe med en pude mellem benene. Gerne en pude, der er så lang, at du kan have den mellem både knæ og ankler.
- Puden skal understøtte både knæ, læg og ankel og være let at håndtere, selv i søvne. Der findes mange forskellige benpuder på markedet. Prøv dig frem til den, der passer dig bedst.
- Madras og bund er af stor betydning for, om du ligger korrekt. Den skal tillade rygsøjlen at bevare de naturlige krumninger. Den skal altså kunne give efter for skuldre og hofteparti
- Måske har du brug for at ligge blødere. Læg evt. en ekstra madras/dyne eller lang havehynde oven på madrassen.
- Varme eller kulde kan hjælpe. Prøv dig frem.
- Har du svært ved at vende dig i sengen, er det en god ide at få fysioterapeuten til at hjælpe dig med at finde en god vendeteknik. Et glidelagen kan være en hjælp.
- Det er lettere at komme i og ud af en høj seng end af en lav. Brug eventuelt sengeforhøjere.



Kom i seng

- Stil dig med ryggen til sengen.
- Sæt enden i madrassen.
- Læg dig sidelæns med samlede ben.
- Støt dig på albue og underarm
- Rul herefter om på ryggen.



Stå ud af sengen

- Læg dig på siden. Den fri hånd sættes i madrassen foran skulderen.
- Bøj i hofte og knæ, hvorefter benene svinges ud ove sengekanten samtidig med, at du giver afsæt ved hjælp af modsatte albue og underarm.
- På denne måde kommer du op i siddende stilling
- Placer dine fødder med lidt afstand, gerne forskudt.
- Læn kroppen let forover, spænd bækken og lårmusklerne og stød fra med begge hænder.

- Du kan evt. få en fysio- eller ergoterapeut til at instruere dig.
- Bøj i hofte og knæ, hvorefter benene svinges ud over sengekanten samtidig med, at du giver afsæt ved hjælp af modsatte albue og underarm. På denne måde kommer du op i siddende stilling.

Indret dig bedst muligt i hjemmet

- Løft og bær så lidt som muligt og undgå tunge løft. Selv om du har de fysiske kræfter, overbelastes bækkenet ved selv relativt små løft.

Når du skal løfte

- Stil dig med front og så tæt som muligt mod det, du skal løfte
- Sæt dig på en stol (hvis du f.eks. skal løfte dit barn fra gulvet)
- Bær midt for og tæt til kroppen, brug evt. bæresele eller rygsæk
- Knib sammen i bækkenbunden og spænd i mavemusklerne
- En fysio- eller ergoterapeut kan instruere dig.

Badeværelset

- Brug tandkrus i stedet for at bøje dig ned til vandhanen.
- Anbring tingene i rette højde.
- En skammel kan bruges til mange formål.
- Et varmt karbad kan være velgørende for de ømme muskler og led. Få evt. hjælp og støtte til at komme i og op af badekarret. Brug eventuelt skridsikkert underlag i badekarret.

Af- og påklædning

- Tøj skal være let at få på. Spring evt. strømper over, hvis de volder dig problemer eller brug en strømpepåtager.
- Sid ned! – anbring en stol hvor du normalt klæder dig af og på. Tag tøjet på i den letteste rækkefølge – dvs. så du rejser og sætter dig så få gange som muligt. Stå IKKE på ét ben, når du tager strømper, trusser eller bukser på.
- Sid ned, når du binder snørebånd.
- Ekstra stole her og der: I entreen, måske i køkkenet, soveværelset.

Køkken

- Flyt eventuelt om på tingene i køkkenet, så det du bruger oftest, står i en god højde og lad eventuelt mere stå fremme end sædvanligt.
- Stå ikke for længe ved køkkenbordet. Sid ned, hvis det letter arbejdet – anbring f.eks. en balje i skødet, mens du ordner grønsager mm.

13

Ude

Indkøb

- Når du handler, så vælg et sted med gode parkeringsforhold. Vælg eventuelt rullekurv frem for indkøbsvogn.
- Læg så vidt muligt varerne i indkøbsvognens bernesæde, så slipper du for at bøje dig.
- Spørg evt. andre om hjælp med at nå varer, der står uhensigtsmæssigt for dig.
- Fordel varerne i flere bæreposer, så du undgår tunge løft.
- Kør indkøbsvognen helt ud til bilen og bed eventuelt om hjælp med at få varerne ind i bilen
- En klapvogn som transportmiddel er en god aflastning.

Ved middagsselskab

- Aftal gerne på forhånd, at du får den stol, der passer dig bedst.
- Du har måske behov for at rejse dig en gang imellem og at kunne ligge ned, hvis du får smerter ved at sidde.

Transport

Cykel

- For nogle kan det bedre lade sig gøre at cykle end gå - selv korte afstande. Prøv dig frem og spørg evt. din fysioterapeut til råds. Vælg en damecykel med lav indstigningshøjde

El-cykel

- Hvis du ikke kan benytte en almindelig cykel, kan du måske have glæde af en el-cykel.

Bil

- Skal du ud og købe bil, er 5 døre, automatgear og gode sæder en stor fordel.
- Når du skal ind i en bil, vender du ryggen til døråbningen, sætter enden i sædet og drejer kroppen og de samlede ben i én bevægelse. På vej ud af bilen gør du det samme i omvendt rækkefølge.
- Det er lettere at glide rundt på sædet, hvis du lægger et glat (evt. silke) tørklæde på sædet. Der findes også specielle drejesæder.
- Undgå at vride når du spænder baby fast i autostolen.
- Til barnet fås autostol med drejesæde. Dette er en fordel, så længe barnet ikke selv kan kravle ind og ud. Undgå at løfte barnevognsliift eller autostol i én arm.
- Brug gerne en løs parkeringskive eller anskaf en automatisk, så du undgår vrid.

Tog og bus

- Når du kører i bus eller tog, så sid i kørselsretningen; det belaster dit bækken mindst.
- Hav så lidt som muligt med, når du rejser. Brug eventuelt rygsæk og/eller en trolleykuffert til din bagage.

Graviditet med smerter

Det er vigtigt, at I bliver ved med at glæde jer til babys ankomst i familien, selvom det kommer til at foregå lidt anderledes, end I havde forestillet jer.

Fødselsforberedelse

Det kan være en god ide, at undersøge om fødselsforberedelsen foregår et sted, hvor der er gode adgangsforhold – eksempelvis elevator. Medbring en pude til at lægge på stolen. Rejs dig og gå lidt omkring, hvis du har brug for det. Hvis fødselsforberedelse indeholder gymnastik, øvelser på gulv osv., er det vigtigt, at du oplyser underviseren, om din situation.

Det er ikke alle øvelser, du må/kan deltage i.

Det er yderst svært at spå om fødselens forløb, og det kan være en god ide at snakke med din jordemoder om dine ønsker og ideer til, hvordan fødslen skal forløbe. F.eks. ønsker om specielle stillinger eller badekar. Lav et notat til fødeafdelingen, hvor du skal føde. Det er vigtigt at forberede sig på, at ikke alt kan lade sig gøre. Tilbuddene på de enkelte fødesteder kan variere.

Dine egne og andres forventninger

Gør dig umage med at fortælle din mand, arbejdspladsen og omgangskredsen, hvad det drejer sig om. Der er sjældent nogen, der ved mere om bækkenløsning end det, du fortæller dem.

Støt dig gerne til baekkensmerter.dk's pjece:

Bækkenløsning og bækken dysfunktion, hvad er det og hvad kan der gøres ved det?

- læs gerne mere på www.baekkensmerter.dk.

Fortæl, hvordan du har det. Vær så ærlig som muligt. Lad være med at bide smerterne i dig. Det er i orden at sige fra: "Nu må jeg hen og hvile", "Jeg kan ikke gå så hurtigt", "vil du ikke lige være sød at løfte for mig?", osv.

Det er nemmere at få hjælp og opbakning, hvis man husker at fortælle, hvad det er, man gerne vil have hjælp til – øvelse gør mester.

Mange af de forventninger, du har til dig selv og din partner, kan eventuelt ikke opfyldes. Det kan være svært, og for de fleste kommer det til at kræve sine "tudeture" – det er helt almindeligt. Husk i den forbindelse på, at den ændrede hormonbalance under graviditeten gør, at mange gravide er lettere at slå ud.

Selvom bækkenløsning er en anerkendt diagnose, fortæller mange kvinder ofte om manglende forståelse og mistro fra omverdenen. Dette kan give følelsen af afmagt oveni den fysiske smerte. Det kan igen betyde mistet overskud, mindreværdsfølelse og skyldfølelse over ikke at kunne leve op til sine egne og andres forventninger. Hvis du befinder dig i denne situation, tag en snak med dine nærmeste pårørende, din læge, jordemoder eller sundhedsplejerske. Ring gerne til baekkensmerter.dk's telefonrådgivningslinje.

Ved undersøgelser

At sidde på hårde stole i venteværelser hos lægen, jordemoder, fysioterapeut, tandlæge eller andre steder kan være en belastning for bækkenet. Tag gerne en pude med.

Det kan være svært at komme op og ned fra undersøgelsesbriksen. Bed eventuelt om at få en skammel til at stå på, eller få briksen sænket, hvis dette kan lade sig gøre. Få hjælp til at komme op og ned fra lejet, og gør det så vidt muligt med samlede ben. Undgå vrid i bækkenet. Se andetsteds i denne pjece om at komme ned at ligge og op at stå.

Fødslen

Det er meget forskelligt, hvor mange smerter, man har fra sit bækken, når man når frem til selve fødslen. For nogle har smerterne stabiliseret sig, mens andre oplever at de forværres. Det er nødvendigt, at jordemoderen og de øvrige fødselshjælpere ved besked om din situation og handler derefter.

Det gælder om at finde den fødestilling, der belaster mindst muligt og samtidig giver færrest smerter. Man kan skifte stilling mange gange, og rygleje er ikke den eneste mulighed.

Det er vigtigt, at du selv giver udtryk for, hvad du føler og ønsker under hele forløbet.

Det er vigtigt at slå fast, at selv svær bækkenløsning ikke er ensbetydende med, at fødslen skal foregå ved kejsersnit

Ideer til aflastning i fødselsforløbet

- Badekar under udvidelsesfase
- Fødesele
- Seng med blød topmadras
- Fødestol
- Sækkestol
- Ekstra puder og pøller
- Glidelagen

På barselsgangen

Bed gerne personalet om hjælp, når der skal ammes og pusles.

Ved smerter, spørg personalet om råd med hensyn til smertestillende medicin.

Få gerne vejledning af en fysioterapeut i f.eks. løfteteknikker og at komme hensigtsmæssigt i og ud af sengen.

Overvej at begrænse besøg. Føl dig ikke forpligtet til at afbryde en ellers velfortjent og tiltrængt hvilepause.

Hjemme igen

Symptomerne på bækkenløsning kan gå i sig selv allerede inden fødslen, men typisk kan de holde ved nogle 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 mange måneder for ledbånd at hele (6-8 måneder).

Ved tilmelding til efterfødselsgymnastik eller lignende – tag lægen eller fysioterapeuten med på råd. Undgå brystsvømning og aquajogging – i hvert fald i en periode indtil bækkenet er stabilt og ledbånd er helet igen. Træning i varmtvandsbassin kan have en lindrende effekt, og leddene aflastes i vandet. Lyt til kroppen! – også bagefter og drag erfaringer heraf.

Tal i god tid med lægen, arbejdsgiver, kommune og/eller fagforening om muligheder og rettigheder, hvis generne fortsætter.

Måske er det muligt at blive deltidssygemeldt i starten eller på anden måde starte på nedsat tid.

Samvær med baby

Vugge – sovested

- En vugge med hjul er praktisk, så kan du køre dit barn rundt i boligen i stedet for at bære det.
- Få bunden hævet, hvis barnets seng/ vugge er meget lav. Stil evt. liften i den hævede barneseng, på to stole eller et bord.

Barnevogn

- Når du vælger barnevogn, så tænk på kørekomfort – tunge barnevogne kan være svære at styre, når du har ondt i bækkenet. Vælg en model, der er let og passer til din højde.

Pusleplads

- Puslebordet bør være i rette arbejdshøjde (bordplade 15 cm under albue), og du skal kunne få dine fødder ind under. Højden kan evt. justeres med en tyk skumgummimadras.
- Det er utrolig vigtigt, at puslepladsen er godt indrettet – du kommer til at bruge mange hyggelige timer her. En variabel taburet/ståstøttestol kan aflaste dig meget.
- Tril gerne babyen fra side til side i stedet for at løfte, når du giver tøj på. Brug symmetriske bevægelser for at undgå vrid i bækkenet.
- Når barnet selv kan kravle op, er en lille stige op til puslebordet en god hjælp.
- Nogle vælger at indrette sig på badeværelset. Det er smart, fordi vandet er lige ved hånden, men kun, hvis arbejdshøjden er god og de ting, du skal bruge, er inden for rækkevidde – tøj, bleer, klude osv.
- Kan du ikke holde ud at stå op, mens du pusler og skifter tøj på barnet, kan det være en løsning med en puslepude på et skrivebord/spisebord, så du kan sidde ned, mens du pusler barnet. Stolen skal da være relativt høj i forhold til bordet, så du undgår at vride i kroppen. Brug evt. en fodskammel.
- Er boligen i flere etager, så sørg gerne for puslemulighed på hver etage.
- Hvis du skifter ble på barnet i en sofa, så undgå vrid – læg dig på knæ foran sofaen.
- Pedalspand skal helst kunne betjenes med foden – så du ikke skal bøje dig ned for at åbne låget

Badning

- Gør badningen til en hyggestund, ikke en sur pligt, der gør dig øm og træt. Brug evt. håndvasken som badekar i starten.
- Hvis badekarret står på gulvet, så sid på knæ, mens du bader den lille og undgå vrid og asymmetriske bevægelser. Brug gerne et knælestativ, der gør det lettere at komme op og ned. Se under hjælpemidler. Få evt. en anden til at tage babyen op og tømme karret.

Amning

- Find boligens bedste stol/sofahjørne, når du ammer. Brug gerne ammepude, evt. en pude i ryggen og en skammel under fødderne. Prøv dig lidt frem. Når du er i byen, så husk at kigge en god stol ud, inden du går i gang med at amme.
- Du skal sidde afslappet og hvile albuerne. Barnet skal hvile på ammepuden – ikke tungt i dine arme. Dine fødder skal hvile, og du skal føle dig godt tilpas. Skal barnet have flaske, gælder det samme.
- Du kan vælge at amme liggende. Fold evt. en pude, der kan støtte dig i ryggen. Husk benpuden, når du ligger på siden.

Når baby skal underholdes

- Det kan være belastende at bære sit barn i længere tid. De vuggende bevægelser kan også opnås i en fjedrende barnevogn eller med baby anbragt på dine lår, som du bevæger let op og ned.
- Hvis barnet er meget uroligt og gerne vil bæres, kan en bæresele være en god ide. Der ved bliver belastningen mindre.
- Du kan sagtens ligge ned og underholde baby, hvis det er bedre for dig. Når baby kan ligge på maven og selv løfte hovedet, kan han/hun med fordel lægges på dit bryst, mens I hygger, og du ligger ned og hviler. Den nyfødte er interesseret i dit ansigt, mimikken og dine lyde og ser i begyndelsen kun 10-20 cm.
- En skråstol kan også være en ide, når baby er stor til det. De fleste skråstole vugger lidt, når barnet spræller – bevægelser der beroliger og tilfredsstillere. Stil skråstolen på bordet, mens I spiser, det kan give madro.
- Man kan have fornøjelse af en kravlegård med justerbar bund. Fordelen er, at du ikke skal bøje dig så langt forover og nedad.

Hjælpemidler

Dagligdagen kan gøres lettere og mindre smertefuld ved hjælp af nogle enkle hjælpemidler.

Hvis du har brug for hjælpemidler, så spørg din læge, sundhedsplejerske, sygehus eller kommune.

Kvinder med bækkensmerter kan have meget forskellige problemer, og det er derfor ekstra vigtigt, at hjælpemidlet er valgt til dig og dine behov. Prøv dig frem.

Individuelle hjælpemidler

Følgende beskrives et udpluk af nogen af de hjælpemidler, der findes.

Bækkenbælte

Mange kvinder med bækkenløsning har stor fordel af at bruge et bækkenbælte. Bæltet kan have mange udformninger, men består typisk af et 10-15 cm bredt fast elastisk bånd med en lukkemekanisme, f.eks. velcrotape. Bæltet sættes stramt omkring hofterne. Bælterne findes i forskellige varianter og størrelser. På nogle sygehuse og hos fysioterapeuter kan man få et eller flere bæltter på prøve. Du kan også henvende dig til en bandagist, der kan tilpasse et bælte til dig.

Varmt undertøj

Hold musklerne omkring dit bækken varme. Der findes et stort udvalg af diverse tøj og klædestykker, der kan holde dine muskler varme.

Gribetang

Brug en gribetang, hvis du har problemer med at bukke dig. Den fås i flere størrelser.

Strømpepåtager

Det kan være praktisk med strømpepåtager, langt skohorn og/eller elastik snørebånd, hvis du har problemer med at få strømper og sko på.

Toiletforhøjer

Toiletforhøjere findes i flere modeller til at montere løst eller fast oven på toiletsædet, eller som fritstående modeller – ofte med armstøtter.

Krykker

Hvis du midlertidigt har brug af krykker skal du have instruktion i indstilling og brug hos en fysioterapeut. Bed evt. om et par med polstrede eller ergonomiske håndtag. Det er vigtigt, at krykkerne passer og at du går rigtigt med dem.

Kørestol

Hvis du i en periode har brug for kørestol, skal du være opmærksom på, at du sidder godt og får god støtte. Sørg for at skifte stilling ofte og brug evt. en trykaflastende pude. Se i øvrigt afsnittet om at sidde.

Har du brug for en kørestol i længere tid, vil du have behov for andre hjælpemidler end denne pjece omhandler. Kontakt kommunen-/hjælpemiddelcentralen.

Skråpude

En skråpude medvirker til anatomisk bedre siddestilling. Ryggen rankes i stedet for at krumme forover. Derved formindskes muskelspændinger i ryg, skuldre og nakke.

Skråpuder fås i forskellige materialer og med forskellige hældninger. De kan være med blødere perforeret skum midt på, svarende til halebenet.

Undgå så vidt muligt at bruge badering, for der sidder du ikke stabilt.

Kontorstol/arbejdsstol

Ved hjælp af en kontorstol kan du undgå mange vrid i kroppen. Brug den f.eks. i køkkenet, ved spisebordet, når du mader dit barn, ved vaskemaskinen og lignende.

Stolen skal være let at indstille uden ryk og vrid, helst ved hjælp af gaspatron, for at du kan ændre siddestilling tit. Man kan få kontorstole med vippefunktion, dvs. at den følger kroppens bevægelser stille og roligt.

Hvilestol

En hvilestol skal være tilpas høj, og sædet må ikke hælde bagud.

En stol med armlæn er lettere at komme op af. Det er vigtigt, at armlænene har den rette højde, så du undgår infiltrationer i skuldrene.

Ståstøttestol

En ståstøttestol er en stol, der er så høj, at den kan støtte, mens man næsten står op. Stolen skal kunne låses ved belastning. Spørg gerne en ergoterapeut om brug.

Benpude

En benpude er en aflang fyldig pude, som anbringes mellem benene, når du ligger på siden. Puden skal være så lang at knæ, ankler og fodled støttes.

Har du problemer med at ligge på ryggen, kan benpuden lægges under knæhaserne.

Glidestykke/lagen

Et glidestykke kan være en god hjælp i sengen. Du kan vende dig uden større anstrengelse. Glidestykker/lagener kan fås i flere størrelser, udformninger og materialer. Du kan evt. se et af glat satin. Silkenattøj vil også lette vendingen.

Sengeforhøjere

Sengeforhøjere kan være en god ide, hvis din seng er for lav. Nogle typer kan også bruges til hvilestolen, kravlegården og barnesengen.

Madrass/lamelbunde

Til at lægge oven på din nuværende madras findes mange forskellige topmadrasser, som kan øge liggekomforten.

Der findes lamelbunde med bevægelige lameller og skuldersænkning.

Elevationsseng

En seng, hvor du elektronisk kan ændre hoved- og benhøjde, så bækken og lænd aflastes. Er specielt en fordel, hvis du har svært ved at ligge udstrakt på ryggen.

Hverdagshjælpemidler

Vaskemaskine og tørretumbler

Den bedste løsning vil være at placere maskinerne i en arbejdsvenlig højde. Kan dette ikke lade sig gøre, så sid ned eller lig på knæ

Stativ med hjul til vasketøjskurv

Det gør det nemmere at transportere vasketøjet og giver en bedre arbejdsstilling, når tøjet skal hænges op.

Opvaskemaskine

Lad så vidt muligt en anden fylde og tømme maskinen. Alternativt sid på en stol, eller lig på knæ.

Knælestativ

Et knælestativ er en plade med høje håndtag, der gør det lettere at komme op og ned.

Køkkenbord

Det anbefales, at højden bør være ca. 15 cm under albuehøjde. Er vasken meget lav, kan en ekstra opvaskebalje med bunden i vejret lægges under den, du bruger.

Rullebord

Du kan spare mange skridt med et rullebord, f.eks. fra køleskab til bord.

Strygebræt

Undgå så vidt muligt at stryge, men et strygebræt kan bruges til mange ting end at stryge på. Brug det til at ordne papirer eller lægge tøj sammen på. Kan med fordel bruges sammen med ståstøttestol, da benene kan komme ind under brættet. Brug fantasien.

Fejlblad og håndkost med langt skaft

Små uheld kan klares med ovennævnte.

Støvsugning og gulvvask

Få andre til at overtage dette arbejde. Hvis du alligevel vil støvsuge, kan en letvægtsstøvsuger med teleskoprør være et alternativ.

Det, der er godt for den ene, er ikke nødvendigvis godt for den anden

Efterskrift

Denne pjece indeholder en beskrivelse af praktiske tips og hjælpemidler. Listen kunne sikkert være meget længere.

Foreningen har udvalgt de hjælpemidler, som mange med bækkenløsning/bækkendysfunktion har gode erfaringer med.

Brug sundhedsplejersken

Din sundhedsplejerske er bekendt med mulighederne i netop din kommune. Spørg hende til råds om din situation.

Hvis du har spørgsmål, eller har brug for at snakke med en, der har erfaring med bækkenløsning/bækkendysfunktion, er du altid velkommen til at ringe til vores telefonrådgivningsinje eller sende en e-mail til foreningen.



Bækkensmerter.dk

www.baekkensmerter.dk

info@baekkensmerter.dk