



TIL WORKSHOP MED BÆKKENSMERTER.DK

Af Elsebeth Gydesen, medlem af Bækkensmerter.dk

Jeg er en 46-årig kvinde, der har lidt af bækkensmerter i 13 år. Disse opstod efter bækkenløsning i min sidste graviditet og et haleben, der brækkede under fødslen af min søn i 2007. Jeg har igennem årene gået hos forskellige fysioterapeuter, akupunktører og massører. Alle behandlere er kommet frem til, at det bare er noget, jeg skal lære at leve med. Jeg har hypermobile tendenser i min krop, men er 46 år og er ikke parat til at blive sat i bås som kronisk smertepatient.

I marts måned 2020, havde jeg et job, hvor jeg skulle løfte et tungt transportbånd mange gange daglig, og jeg skulle stå og scanne i en kold lagerhal på et hårdt betongulv. Efter få dages arbejde fik jeg et skred i mit bækken, blev sygemeldt og fyret. Jeg er stadig sygemeldt pga. dette.

Min mand, der jo har hørt på mine smerter i alle disse år, fandt en dag i foråret frem til foreningen bækkensmerter.dk - og mente det var noget for mig. På det tidspunkt i marts måned, havde jeg bare så store smerter, så jeg sagde bare ja, til at han kunne melde mig ind, så fik jeg da fred for ham.

Efter et par uger i et kæmpe smertehelvede, hvor lægen bare puttede flere smertestillende præparater oveni og deraf følgende bivirkninger - tog jeg mig sammen til at læse om foreningen. I mellemtiden havde jeg også modtaget velkomstpakken. På hjem-

mesiden fandt jeg en oversigt over telefonrådgivere. Jeg faldt straks over en i Ålborg, for hun vidste noget om genoptræning og behandler. Grunden til jeg valgte hende, var genoptræningsdelen. I marts måned lukkede alt jo ned, også svømmehal, som jeg har haft fantastisk gavn af de sidste år og jeg vidste, at min krop trængte til at blive trænet.

Da jeg fik ringet til rådgiveren, var det en fantastisk oplevelse. Hun kom med nogle forslag omkring genoptræning og vigtigst af alt kom hun også med nogle telefonnumre på behandlere og nogle hun kunne anbefale. Hun nævnte en osteopat, en kiropraktor og en C.C.E.P-behandler. Efter telefonsamtalen, overvejede jeg behandlerne - men på det tidspunkt havde jeg så ondt, så jeg ikke kunne sidde i en bil andet end 10 min. Og da den tætteste på var i Køge, skrinlagde jeg projektet.

Hen over sommeren fik jeg færre smerter og kunne trappe lidt ned med smertestillende, efter flere konsultationer hos en osteopat tæt på min bopæl. Da vi nåede til start august fik jeg taget mig sammen til at melde mig til workshop i september. Her var foreningen så sød og tilbyde mig en overnatning, for på det tidspunkt kunne jeg kun sidde ½ time ad gangen og helst ikke som chauffør, da jeg havde det bedst med halvt liggende stilling.

Da dagen oprandt til workshop, valgte jeg at køre med det offentlige, for jeg kunne ikke selv køre så langt uden 8 pauser. Da jeg ankom, havde jeg ufatteligt ondt. Jeg var spændt på at hilse på jer fra foreningen og tænkte måske nok, at jeg ville finde et par stykker at snakke med - måske mest min telefonrådgiver. Det gik dog over al forventning; alle virkede bare så hjertelige og jeg kom til at snakke med rigtig mange forskellige – ikke så meget min telefonrådgiver, men måske næste gang.



Workshop i bækkenforeningen blev for mig = omsorg

Elsbeth Gydesen

Selve workshoppen startede med formiddagskaffe med brød til og det var skønt efter en længere tur fra Falster til Glostrup – under kaffen kom nogle fra bestyrelsen hen og bød hver enkelt velkommen. Vi fik også navneskilte og så var der tid til at veksle nogle ord med dem, man stod sammen med. Lige så stille trak forsamlingen ind i salen og man fandt sig en plads. Der var både siddepladser, ståpladser og liggepladser. Bestyrelsen opfordrede til, at man skiftede til en liggende eller stående plads undervejs. Bare lyt efter, hvad kroppen har brug for, var udmeldingen. Tænk jer at have mulighed for at stå eller ligge under et møde, uden der bliver set skævt til en – det var bare så befriende.

Inden behandlerne kom på programmet, fik hvert medlem en mentor fra bestyrelsen. Denne mentor skulle drage omsorg for hver sine medlemmer, og sørge for at vi havde det godt og ikke følte os udenfor. Ja workshop i bækkenforeningen blev for mig = omsorg.

Så blev det tid til at de 5 forskellige behandlere skulle præsentere sig selv. Og så skulle de på slap line, ved at komme med "diagnoser" og behandlingsstrategier hos en frivillig person. Hun havde forinden fortalt sin sygdoms- og behandlingshistorie. Det var oplysende og interessant. Men det bedste kom efter en lækker frokost.

Godt mætte, var der mulighed for, at vi kunne afprøve op til 3 behandlere i løbet af eftermiddagen. Jeg var så heldig at afprøve en kiropraktor, en personlig træner og en KMI-behandler (Strukturel integration / Kinesis myofasciel integration). Jeg havde allermest gavn af KMI-behandleren, som fik fikset mit haleben, så jeg kunne sidde ned resten af dagen, uden store smerter. Jeg går stadig hos hende, for halebenet faldt lidt tilbage, men hun er ved at finde nøglen og låsen til mine smerter. Så jeg er meget taknemmelig for, at min mand meldte mig ind i foreningen, og at jeg blev taget godt imod, og ikke mindst at jeg kom med på workshop. Da jeg tog hjem fra weekenden, følte jeg mig beriget, lettet og fuld af håb for fremtiden. Så jeg skal med til næste år – hvad med dig?