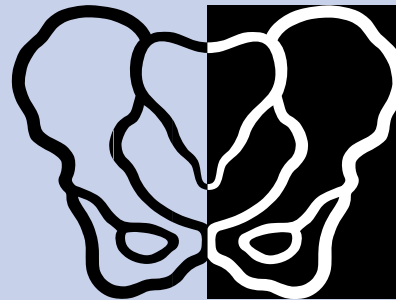


13 tips

- Undgå at vride i kroppen.
- Undgå så vidt muligt 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.
- 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 plastik på sædet.
- Brug stødabsorberende 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 - brug en stor pude mellem benene og eventuelt et glidestykke.
- Sørg for at dine bevægelser er symmetriske, også ved øvelser til f.eks. fødselsforberedelse.

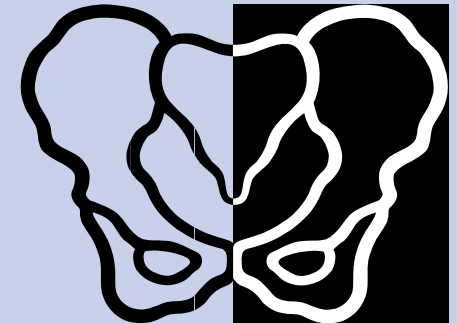


Telefon 70 20 18 78

www.baekkenloesning.dk

e-mail:

info@baekkenloesning.dk



FORENINGEN TIL OPLYSNING OM BÆKKENLØSNING

Telefon 70 20 18 78

www.baekkenloesning.dk

e-mail:

info@baekkenloesning.dk

Hvad er bækkenløsning

Bækkenproblemer opstår, når bækkenets knogler sidder skævt i forhold til hinanden. Smerterne stammer for det meste fra overstrakte ledbånd og overbelastede muskler. Det svarer til en forstuvning af bækkenet. Dette kan medføre smerter i ryg, balder og ben.

Kvinder, der tidligere har haft bækkenløsning, har en øget risiko for at få bækkenproblemer ved en senere graviditet.

Hvor og hvordan gør det ondt

Smerterne kan sidde i lænden, kønsbenet/symfyisen, balderne, lysken, halebenet, underlivet og langt ned i benene, og de kan opleves meget forskelligt fra person til person.

Smerterne kan være ledsaget af en følelse af, at benene sover og en fornemmelse af at hofte, bækken eller ben svinger/skrider.

Smerterne kan veksle fra dag til dag og fra side til side. Denne vekslen gør, at du må lære at lytte til kroppen. Nogle dage kan du måske bevæge dig meget omkring uden store gener, mens du på andre dage har brug for mere hvile.

Vær lydhør over for din krops signaler. Det er vigtigt, at du er aktiv, men ikke overskrider din egen smertetærskel.

Vigtigt at vide om bækkensmerter

- Hvis du har bækkensmerter, bør du tale med din læge og/eller jordemoder.
- Bækkensmerter kan være en forløber for bækkenløsning.
- Det er vigtigt at få stillet en diagnose hos en læge eller en speciallæge med erfaring i bækkenproblemer, så du får en så god behandling som mulig.
- Hvis du er gravid, så forbered dig godt til fødslen ved at tale med din jordemoder om bl.a fødestillinger.
- Hvis du følger de 13 tips her fra brochuren, har du en god chance for at undgå, at bækkenproblemerne bliver værre.
- Det er en god ide at følge rådene, indtil symptomerne er væk.

Hvem er FOB

FOB (Foreningen til Oplysning om Bækkenløsning) er en patientforening, som udbreder kendskab til bækkenløsning, især indenfor social- og sundhedssektoren. Vi arbejder for, at personer med bækkenløsning får behandling og genoptræning samt at sikre deres sociale rettigheder.

Et af foreningens formål er at forebygge bækkenløsning ved at oplyse og vejlede personer med bækkensmerter såvel som fagpersoner. Derudover har vi et net af kontaktpersoner, som via telefonen yder direkte støtte og vejledning.

Hvis du vil vide mere eller have informationsmateriale, så kontakt os via e-mail eller telefon.

Du kan også finde flere informationer på vores hjemmeside:
www.baekkenloesning.dk