



Til Redaktionen - Sundhedsfaglig/ -politisk redaktion

[info@baekkensmerter.dk](mailto:info@baekkensmerter.dk)

[www.baekkensmerter.dk](http://www.baekkensmerter.dk)

2. maj 2017

## Bækkensmerter.dk nomineret til "Bedste initiativ" blandt danske patientforeninger

### Lille patientforening drevet af frivillige indstillet til pris

Vi er stolte over at kunne fortælle, at vi er blandt de tre nominerede til prisen for "Bedste initiativ". Det store projekt, der ligger til grund for nomineringen, er vores nye hjemmeside, der blev lanceret i marts 2016:  
[www.baekkensmerter.dk](http://www.baekkensmerter.dk)

### Bækkensmerter.dk hjælper mange, der er opgivet af sundhedsvæsenet

Der er en stor del af vores medlemmer, der er blevet helt raske eller har fået det markant bedre med et smertefrit liv. Vi hjælper med viden (30 års erfaring) og med at henvise til vores behandlernetværk.

### Rekordbesøg på hjemmesiden

Siden åbningen af hjemmesiden har der været knap 157.000 sidevisninger og 44.000 unikke besøgende. Samtidigt har vi haft øget aktivitet på vores telefonrådgivningslinje, som der henvises til på hjemmesiden. Disse tal viser med tydelighed, hvor stort et behov, der er for mere viden om bækkenløsning og bækken-dysfunktion – herunder hofteproblemer.

### 1,2 tons pjecer sendt

Lanceringen af hjemmesiden er koblet sammen med produktion og distribution af vores nye pjece: "Bækkenløsning og bækken-dysfunktion, Hvad er det og hvad kan du gøre?". Siden januar 2016 har vi udsendt over 15.000 pjecer. [http://www.baekkensmerter.dk/CustomerData/Files/Folders/1-pdf/2\\_pjece-w-endelig.pdf](http://www.baekkensmerter.dk/CustomerData/Files/Folders/1-pdf/2_pjece-w-endelig.pdf)

### Kåring af årets bedste initiativ

Selve kåringen finder sted på baggrund af en afstemning her: <http://sundhedsparlamentet.dk/afstemninger.php> og prisuddelingen finder sted på Folkemødet på Bornholm den 15. juni 2017.

### Sørgelig baggrund for succes

De rekordmange besøgende på hjemmesiden viser, at der er for lidt viden om bækkenløsning og bækken-dysfunktion i vores sundhedsvæsen. Rigtigt mange kvinder og mænd bliver ikke diagnosticeret korrekt og må derfor lide med kroniske smerter. Der er hverken viden nok eller behandlingsmuligheder indenfor vores traditionelle sundhedsvæsen. Foreningen har i de seneste 5 år fået meget ny viden og ikke mindst kendskab til gode behandlingsmetoder, som har gjort, at mange af vores medlemmer er blevet smertefri eller har fået det markant bedre. Denne viden er endnu ikke nået ud til vores sundhedsvæsen.

Du kan læse mere detaljeret om foreningen og få flere gode fakta lige nu og her på de medfølgende sider – vi har også sørget for nogle faktabokse, som du finder til sidst i brevet.

Vi står meget gerne til rådighed med flere informationer, hvis du ønsker dette; Du kan skrive til [info@baekkensmerter.dk](mailto:info@baekkensmerter.dk) eller ringe til formand Jane Vilhelmsen på telefon 28 50 11 61 eller til Lene Pilegaard på telefon 29 71 51 45.

Med venlige hilsner  
Bækkensmerter.dk

Jane Vilhelmsen  
Formand

Lene Pilegaard  
Næstformand

## VORES SYGE SYSTEM

**Det skønnes, at hos 1/3 af dem, der lider af lændesmerter, skal årsagen findes i bækkenet og ikke i lænden**

### Hellere rig og rask end syg og fattig

Bækkensmerter.dk har igennem mange år oplevet, at det er de økonomisk velstillede bækkensmerte-patienter, der klarer sig igennem og får behandling – mange, som ikke har de økonomiske ressourcer ender på førtidspension, ressourceforløb eller kontanthjælp og må leve resten af livet med kroniske smerter og begrænsede bevægelsesmuligheder. Dette skyldes først og fremmest, at det etablerede sundhedsvæsen endnu ikke kan tilbyde den hjælp, som de fleste bækkenpatienter har brug for.

### Manglende diagnose

Vores traditionelle sundhedsvæsen har en tendens til at kigge monofagligt på symptomer og bruger ofte røntgen og scanninger til at lede efter forklaringerne bag de mange smerter og uforklarlige symptomer. Der kan dog sjældent findes forklaringer på smerterne og symptomer via disse undersøgelser og ofte opgives patienterne med bækkensmerter.

### Er problemet i hovedet?

Mange med bækkenproblemer oplever at blive sendt til psykiater eller får diagnosen funktionel lidelse, da symptomerne er uforståelige og diffuse, og lægerne har svært ved at se helheden og sammenhænge. Se gerne indlæg af formanden for Danske Psykologer, Eva Secher Mathiasen, der handler om denne problematik.

<http://infolink2003.elbo.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/18975.pdf>

### Håb forude!

Vi har i bækkensmerter.dk set en del mønstre i de symptomer, som vores medlemmer har, og det har vist sig at smerterne ofte kan forklares med fejlstillede led. Vi har desuden fundet frem til nogle behandlingsformer, der har vist sig at kunne hjælpe mange af dem, der lider af bækkensmerter: 1) Osteopatisk behandling og 2) en speciel kiropraktisk neuromuskulær behandlingsform *Certified Chiropractic Extremety Practioner* (CCEP). Desværre er der ganske få kiropraktorer i Danmark med denne efteruddannelse, ligesom der er ganske få osteopater, der har specialiseret sig i behandling af bækkendysfunktion.

### Fysioterapi hjælper sjældent

Egen læge vil ofte henvise til fysioterapi. Vi oplever ofte, at den traditionelle genoptræning og behandling via fysioterapi ikke hjælper vores medlemmer, der typisk lider af langvarig og kompliceret bækkendysfunktion, da fysioterapeuterne ikke finder årsagerne til smerterne og dermed heller ikke kan give den rigtige behandling. Smerterne fortsætter oftest eller forværres ligefrem gennem uhensigtsmæssige øvelser. Styrketræning af muskler forbundet til et fejlstillet led er problematisk og vil oftest blot føre til flere smerter – et fejlstillet led kan ikke trænes på plads!

### Har du penge så kan du få

Da behandling indenfor osteopati foregår uden om det offentlige sundhedsvæsen og der kun ydes begrænset tilskud til kiropraktisk behandling, kan det ende med at være meget omkostningsfuldt. Dette betyder, at de allersvageste sjældent har ressourcerne til at købe den behandling, der rent faktisk kan afhjælpe bækkensmerterne og dermed også hjælpe dem væk fra overførselsindkomsterne.

Det er derfor et stort paradoks, at vores sociale system og sundhedsvæsen reelt modarbejder hinanden til stor skade for det enkelte menneske, pårørende og landets fælles økonomi: Når der spares i sundhedssystemet betales regningen i stedet for af det sociale system med enorme udgifter til overførselsindkomster og administration, og medfører store menneskelige omkostninger.

## FAKTA OM BÆKKENSMTERTER.DK

Bækkensmerter.dk blev stiftet for knapt 30 år siden og har udelukkende været drevet på frivillig og ulønnet basis. Den hed tidligere "Foreningen til oplysning om bækkenløsning", men skiftede navn i 2014.

### **Forskellighed gør stærk**

Den nuværende bestyrelse, der står bag de store projekter, består af fem dedikerede og aktive kvinder, der er uddannet indenfor regnskab, sygepleje, arkæologi og antropologi. Ingen af os har nogen uddannelse indenfor det muskuloskeletale område. Vi brænder for at dele og samle viden om bækkenløsning og bækken-dysfunktion og for at kunne hjælpe flere til at få rigtige diagnoser og behandling og dermed for nogen et liv med færre eller ingen smerter. Vi arbejder alle ulønnet og frivilligt.

### **Foreningen drives som non-profit**

Det økonomiske fundament er offentlige puljer (blandt andet Tips- og Lottomidler) og medlemskontingenter. Vores medlemmer er både patienter med bækkensmerter, men i høj grad også sundhedsprofessionelle med interesse for bækkenproblematik. Vi afholder foredrag over hele landet og en stor årlig workshop. Du kan se mere om workshoppen her: <http://www.baekkensmerter.dk/om-os/videoer.aspx>

### **Vores passion**

Vores egen historie er, at vi selv har været/er ramt af længerevarende eller kroniske bækkensmerter og har rendt panden mod muren i det traditionelle sundhedsvæsen, der ikke har kunnet hjælpe og udelukkende har opfordret os til at lære at leve med smerterne. Af stædighed, nysgerrighed og kampvilje er vi blevet ved med at lede efter viden, hjælp og forklaringer. Vi har aldrig givet op eller mistet håbet og troen på, at der var/er nogen, der kunne hjælpe og ved noget om lidelsen. Størstedelen af os i bestyrelsen har derigennem fået et smertefrit liv igen, og nu brænder vi for at hjælpe andre med bækkenproblemer.

### **Erfaringsbaseret viden**

Foreningen har forsøgt at komme ud med vores viden og budskab, men vi tages ikke seriøst af mange læger, der ofte fejer en del af vores forklaringer af bordet. Vi har ingen evidens, men har alene set mønstre, der gentager sig. Vi påberåber os ikke at være eksperter, men at have en erfaringsbaseret viden, der kan hjælpe mange til at få den rigtige diagnose og behandling.

### **Telefonrådgivningslinje**

Foreningen har igennem mange år samlet unik erfaring og viden. Via telefonrådgivningslinje gives individuel støtte og samtaler til medlemmer af Bækkensmerter.dk. Med baggrund i ny og vigtig viden, som vi har tilegnet os de senere år, kan vi give en rådgivning og hjælp, der aldrig har været bedre end nu.

## FAKTA OM BÆKKENS MERTER

### Kroniske bækkensmerter

Længerevarende bækkensmerter forekommer primært hos tre grupper af patienter:

- Kvinder, der stadig oplever bækkensmerter efter graviditet og fødsel
- Kvinder og mænd, der har bækkensmerter forårsaget af et traume opstået i forbindelse med fx et fald eller biluheld.
- Bækkensmerter kan også skyldes genetiske årsager.

### Hvert symptom - sin speciallæge

Bækkensmerterne kan være ledsaget af eller over tid udvikle sig til også at omfatte smerter i fx ryg, nakke, skuldre, ankler, fødder og hænder og i nogle tilfælde følelsesforstyrrelser i arme og ben. Karakteristisk for patienterne er, at det på trods af diverse undersøgelser i det etablerede sundhedssystem (scanninger, reumatologiske undersøgelser, neurologiske undersøgelser osv.) ikke er muligt at give en forklaring på de vedblivende smerter og eventuelle følelsesforstyrrelser.

### Hyppige årsager

Ud fra vores mangeårige erfaringer er en af de hyppigste årsager til længerevarende og kroniske bækkensmerter, at et eller flere led i og omkring bækken og/eller hoftelid sidder fejlstillet, forskubbet og/eller fastlåste. Disse fejlstillinger er så små, at de ikke kan erkendes på røntgenbilleder eller scanninger. De kan imidlertid identificeres gennem neuromuskulær test hos CCEP kiropraktorer eller osteopatiske undersøgelser og behandles via manuel terapi. Hvis et led er fejlstillet i længere tid, kan der opstå en irritationstilstand eller inflammation i led, ledbånd og muskler. For at skåne og kompensere for de smertepåvirkede muskler og led i bækkenet, vil kroppen automatisk forsøge at benytte andre muskler. Dette kan føre til overbelastning og fejlstilling af andre led i kroppen, eksempelvis nakke, skulder, knæ og ankler, hvorfor der også kan opstå smerter her, som igen kan medføre nye komplekse tilstande, hvor hele kroppen nu er påvirket.

### Kompleks tilstand

Symptomer kan være ens eller næsten identiske, men årsager og kombinationer af disse kan være utallige og vidt forskellige, og behandlingen er derfor unik for hver patient. Det er vigtigt at holde sig for øje, at langvarige smerter påvirker de smertepåvirkedes psykiske tilstand og ofte også sociale forhold. Smerterne kan i nogle tilfælde også medføre kronisk smertesyndrom (CRPS), kronisk udmattelsessyndrom og/eller kinesiofobi (angst for bevægelse) og det er ingen hemmelighed, at depression og angst ofte følger med, når det drejer sig om at leve med en kronisk smertetilstand. Når der følger stigmatisering, manglende forståelse, og viden om lidelsen oveni, er dette en yderligere medvirkende årsag til, at patienterne havner i en ond cirkel og tilstanden bliver nu meget kompleks og endnu sværere at få løst, da krop og psyke hænger tæt sammen.

### Patienterne bliver kastebold mellem det sociale system og sundhedssystemet

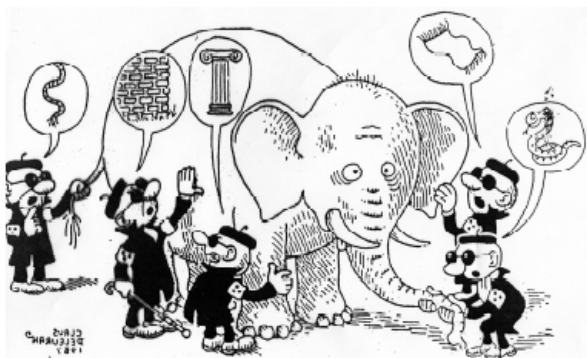
Vi oplever ofte, at der er for lidt viden om bækkensmerter inden for sundhedssektoren, og patienter, der lider af kroniske bækkensmerter, havner ofte som kastebold i både det sociale system og i sundhedssystemet, som ikke aner, hvad der kan stilles op. En del ender som kroniske smertepatienter og nogle får at vide, at de har en funktionel lidelse, da smerterne ikke kan diagnosticeres og forklares på baggrund af scanninger og diverse undersøgelser. Diagnosen funktionel lidelse er med til at afholde en del patienter til at søge efter mere viden om lidelsen kroniske bækkensmerter og får dem til at opgive håbet om at kunne få det bedre.

### Årsager til bækkensmerter

- Det er foreningens erfaring, at den hyppigste årsag til længerevarende og kroniske bækkensmerter er, at et eller flere led i og omkring bækken og/eller hofter sidder fejlstillet, forskubbet og/eller fastlåste. Hvis et led er fejlstillet i længere tid, kan der opstå en irritationstilstand eller inflammation i led, ledbånd og muskler. For at skåne og kompensere for de smertepåvirkede muskler og led i bækkenet, vil kroppen automatisk forsøge at benytte andre muskler.
- Dette kan føre til overbelastning og fejlstilling af andre led i kroppen, eksempelvis nakke, skulder eller knæ, hvorfor der også kan opstå smerter her. Disse kan igen medføre nye komplekse tilstande, hvor hele kroppen påvirkes.
- Fejlstillingerne i bækkenet/hofterne er ofte så små, at de ikke kan diagnosticeres ved hjælp af røntgenbilleder eller scanninger.

### Hvad er bækkenløsning?

- Bækkenløsning er en tilstand, der forårsages på grund af den øgede produktion af det blødgørende hormon relaxin i graviditeten.
- Dette hormon er med til at blødgøre ledbåndene (ligamenter), brusk og bindevæv, hvorved leddene løsnes til større bevægelighed således, at bækkenet forberedes på at kunne udvide sig under fødsel.
- Blødgøringen af leddene kan føre til, at disse forskydes eller fejlstilles. Dette kan medføre smerter fra irriterede og/eller inflammatoriske led, ledbånd og overbelastede muskler.
- Hormonet relaxin har indflydelse på alle led i kroppen, hvorfor en del kvinder også får ledsmerter andre steder end i bækkenet.
- Principielt kan man sige, at alle gravide har bækkenløsning, og at det er en naturlig tilstand, for at fødsel kan finde sted.



*Hvert symptom – sin speciallæge*

## OM KEJSERSNIT OG FLERE TAL

### Mange lider af uforklarlige smerter efter fødsel og graviditet

Der er desværre en lang række af kvinder, som stadig oplever bækkensmerter efter fødsel og graviditet i dag, og det kan der være mange grunde til. Mange lider af uforklarlige smerter i årevis, som ikke har kunnet udredes, og derved hjælpes til at få løst årsagen. Ofte er der foretaget diverse scanninger og andre undersøgelser (eksempelvis reumatologiske), som ikke har kunnet påvise nogen forklaring på, hvorfor kvinderne har smerter i bækken, ryg, nakke, skuldre, ankler, fødder og hænder -måske også følelsesforstyrrelser i hænder og fødder og/eller snurrende hænder og fødder.

Både mænd og kvinder kan lide af kroniske bækkensmerter, der skyldes et traume opstået i forbindelse med en faldulykke, et biluheld etc., og de er i samme situation: At smerterne ikke altid kan forklares.

#### Bækkensmerter under og efter en graviditet

- Mere end 80% af alle gravide oplever bækkensmerter i en eller anden grad i løbet af en graviditet, og i langt de fleste tilfælde går smerterne i sig selv igen, så snart fødslen er overstået.
- For 5-7% af denne gruppe udvikler tilstanden sig imidlertid meget smertefuldt og varer ved længe efter, at de hormonelle forhold er normaliserede.
- Kvinderne kan opleve fortsatte symptomer, der minder meget om dem, der var i graviditeten. I Bækkensmerter.dk har vi valgt at kalde denne tilstand for bækkendysfunktion og ikke "kronisk bækkenløsning", da bækkenløsning principielt kun kan finde sted, når produktionen af det blødgørende hormon Relaxin er forhøjet under graviditeten.

### Fysiologisk får vi børn for sent

Fysiologisk er kvindens krop skabt til at få børn, når hun er mellem 15 og 20 år gammel. Her trækker hinden om organerne sig hurtigere sammen og musklerne og leddene genfinder hurtigere deres mobilitet og stabilitet igen. Det er dog langt fra virkeligheden i dag, da gennemsnitsalderen ligger på ca. 29 år som førstegangs-fødende. Samfundsformer og kultur har ændret sig, samtidig med, at vi har en længere levealder. Alt dette taget i betragtning, skaber graviditeten oftere en masse gener i bevægeapparatet og flere og flere kvinder får smerter i og omkring bækkenet under og efter en graviditet/fødsel.

#### Konsekvenser af kejsersnit og arvæv

- I dag føder ca. 22 % af kvinder i Danmark ved kejsersnit (tal fra 2015).
- Arvæv – specielt efter kejsersnit, men også andre operationer i underlivet – kan give kronisk smerte i bækkenet, f.eks. kan arvæv mellem en bevægelig struktur som en æggestok og bughinden give mange smerter.
- Arvæv kan føre til, at der opstår skævt træk i kroppen, som kan medføre dysfunktioner i led.
- Det samlede antal patienter med senkomplikationer er blevet anslået til 9% inden for det første år efter abdominalkirurgi, stigende til 19% i 4. år, og 35% efter 10 år. Der foreligger desværre ingen danske undersøgelser, og mange har måske senfølger, men er ikke registreret med diagnosen senfølger som årsag. Tallene her stammer fra en britisk undersøgelse.  
[http://www.baekkensmerter.dk/CustomerData/Files/Folders/7-artikler/431\\_komplikationer-postoperativt-arv%C3%A6v.pdf](http://www.baekkensmerter.dk/CustomerData/Files/Folders/7-artikler/431_komplikationer-postoperativt-arv%C3%A6v.pdf)
- Postoperativt arvæv menes at forårsage infertilitet hos 15-20% af kvinder.

## Funktionelle lidelser:

- Funktionelle lidelser anvendes som samlebetegnelse for tilstande eller lidelser, hvor personen oplever vedholdende, fysiske symptomer, der påvirker den daglige funktionsevne og livskvalitet, men hvor man ved undersøgelse ikke kan påvise mangler eller defekter ved kroppen og dens funktioner. Forståelsen af funktionelle lidelser udfordrer den klassiske forestilling om, at sygdomme er enten fysiske eller psykiske, og sætter fokus på forskellige sygdomsforståelser. Denne type af lidelser sætter desuden brugen af diagnoser på spidsen.
- Diagnosen "funktionel lidelse" er en forskningsdiagnose, der er defineret af Forskningsklinikken for funktionelle lidelser, der hører under Århus Universitetshospital. Diagnosen findes ikke i WHO's diagnosesystem og anvendes alene i Danmark, hvor den ofte kædes sammen med psykiatrien. Forskningsklinikken ledes af Psykiateren Per Fink.
- Kritikere af betegnelsen funktionel lidelse og anvendelsen af behandlingsmetoder og diagnosekoder indenfor psykiatrien ser dette som en stigende psykiatisering, hvor mange forskellige lidelser af først og fremmest somatisk karakter placeres i psykiatrien, hvor der ofte behandles med psykofarmaka, med mange negative konsekvenser til følge – blandt andet stigmatisering, forringet mulighed for pension og eventuelle erstatninger fra forsikringselskaber.
- Forskningsklinikken drives blandt andet af støttemidler fra Trygfonden og Lundbeck Fonden.
- Bækkenløsning var tidligere på listen for funktionelle lidelser, men listen eksisterer ikke længere og ingen andre somatiske diagnoser defineres direkte som værende en funktionel lidelse, men alene ud fra nogle kriterier, som du kan læse mere om her: <http://funktionellelidelser.dk/for-fagfolk-forskere/intro/diagnosticering/> og her: [http://funktionellelidelser.dk/fileadmin/www.funktionellelidelser.au.dk/Publikationer/Clinical\\_Guideline\\_Functional\\_Disorders\\_DSAM\\_2013.pdf](http://funktionellelidelser.dk/fileadmin/www.funktionellelidelser.au.dk/Publikationer/Clinical_Guideline_Functional_Disorders_DSAM_2013.pdf)
- De hyppigste symptomer fra længerevarende bækken dysfunktion passer med kriterier som værende en funktionel lidelse.
- Her er link til endnu et indslag i debatten om funktionelle lidelser: <http://www.vigdisvivenda.com/da/nar-slet-laegehandvaerk-forer-til-diagnosen-funktionel-lidelse/>