



Virksomhetsområde: **Rehabilitering**

Prosjektnummer: **2008/3/0399**

Prosjektnavn: **”Løsning på bekkenløsning”**

Søkerorganisasjon: **Ryggforeningen**





Innholdsfortegnelse

INNHOLDSFORTEGNELSE	2
FORORD	3
SAMMENDRAG	5
KAP.1 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET/MÅLSETTING	5
1.1 Årsaken til bekken- og ryggplager i svangerskapet	6
1.2 Diagnosen "bekkenløsning"	6
1.3 Forekomst	7
1.4 Forebygging og behandling?	7
2. MÅLSETNING	8
2.1 MÅLGRUPPE	9
3. FINANSIERING.....	9
KAP.2 PROSJEKTGJENNOMFØRING/ METODE	9
2.1 Fremdrift 2009:.....	9
2.2 Fremdrift 2010:.....	11
2.3 Gjennomføring av kurs.....	12
2.4 Spørreskjema	13
2.5 Avvik.....	13
KAP. 3 RESULTATER OG RESULTATVURDERING	15
3.1 Beskrivelse av konseptet.....	15
3.2 Beskrivelse av BekkOpp-tilbudet.....	15
3.3 Teoretisk grunnlag i BekkOpp	16
3.4 Beskrivelse av den pedagogiske bekkenundersøkelsen	18
3.5 Beskrivelse av målgruppen	19
3.6 Gjennomføringen av kurs.....	21
3.7 Samarbeidspartnere	22
3.8 Erfaringer og ny kunnskap.....	23
KAP. 4 OPPSUMMERING/KONKLUSJON/VIDERE PLANER	27
REFERANSER	27
VEDLEGG	29



Forord

Prosjektet ”Løsning på bekkenløsning” fikk i november 2008 tildelt midler fra organisasjonen ExtraStiftelsen Helse og rehabilitering, via Ryggforeningen. Denne rapporten har til hensikt å oppsummere prosjektet og dets resultat. ”Løsning på bekkenløsning” endret høsten 2009 navn til BekkOpp. Prosjektperioden ble utvidet med ett år, ut 2010. Bakgrunnen for dette var at samtlige prosjektmedarbeidere i løpet av 2009/ 2010 gikk ut i svangerskapspermisjon.

BekkOpp har vært et utviklingsprosjekt, der hensikten har vært å gi oppdatert kunnskap om bekken- og ryggplager til kvinner som opplever dette i løpet av svangerskapet. Vi hadde som målsetning å utvikle et konsept basert på nyeste viten innen forskning på bekken- og ryggplager i svangerskapet.

Våren 2009 besto prosjektgruppen av fire personer; Ragnhild Løkås, Kjersti T. Faksvåg, Silje T. Heiszter og Maria Julnes Gram. De to førstnevnte gikk ut i svangerskapspermisjon sommeren 2009. Høsten 2009 jobbet Maria Julnes Gram og Silje T. Heiszter videre med prosjektet. Vi søkte da om å få utvidet prosjektperioden til ut 2010 siden både Silje og Maria gikk ut i svangerskapspermisjon i januar og februar 2010. Nora Østbø Boldermo kom inn som prosjektmedarbeider i desember 2009 og Ragnhild Løkås kom tilbake og tok over som prosjektleder i januar 2010. I tillegg kom Gina Vreim Sundsbø inn som prosjektmedarbeider i februar 2010 og Kjersti Faksvåg kom tilbake etter svangerskapspermisjon i mars 2010.

Ørjan Jordbru har vært prosjektansvarlig. Professor dr. med. Aage Indahl har vært faglig ansvarlig for prosjektet.

Vi ønsker å takke alle som har bidratt i prosjektet. Takk til alle jordmødre og andre samarbeidspartnere i Drammen og Hønefoss omegn, et samarbeid som har vært viktig for gjennomføringen av prosjektet. Takk til Astrid Lunestad for verdifulle innspill. Kollegaer ved Kysthospitalet sine avdelinger i Drammen og Hønefoss som har bidratt med innspill og støtte. Takk til Håvard Haug og Finn Erik Johannessen i Gnizt



Reklame AS, senere TIBE Reklame, for en spennende prosess med utvikling av informasjonsmateriell og hjemmeside. Takk til Marianne Hove, TIBE Reklame, for god hjelp og service under utarbeidelsen av brosjyrer og endringer av hjemmesiden underveis. Vi ønsker også å takke alle som har deltatt på kurs, og en spesiell takk til alle deltakerne som tok seg tid til å fylle ut spørreskjema før og etter mottatt tilbud. En stor takk til Marjon Wormgoor som har bidratt med verdifulle innspill i arbeidet med spørreskjema og har hjulpet oss med å analysere og bearbeide data.



Sammendrag

Svangerskapsrelaterte smerter i bekken og rygg er svært vanlig blant kvinner i Norge. Et svangerskap er i utgangspunktet en naturlig fysiologisk prosess, men for hele 50 % av norske kvinner er tilstanden forbundet med smerter og plager fra bekken og rygg. Med utgangspunkt i en pedagogisk tilnærming ønsket vi å utvikle et konsept der målet var å formidle kunnskap om bekken- og ryggplager til gravide kvinner. Vi antok at økt innsikt og trygghet ville kunne virke positivt inn på måten kvinner håndterer disse plagene på, og videre redusere konsekvensene av plagene. I løpet av prosjektperioden utviklet vi et kurs om svangerskapsrelaterte bekken- og ryggplager. Vi hadde i dette kurset et stort fokus på bekkenets robusthet, og at man ikke kan skade bekkenet ved å være i normal daglig aktivitet, inkludert jobb. Vi fokuserte også på at prognosene stort sett er gode. Informasjonen på kurset er basert på nasjonale og internasjonale retningslinjer. Kurset varte i 3 timer. I etterkant av kurset fikk alle deltagere tilbud om en oppfølgingssamtale med undersøkelse dersom de følte behov for å bli undersøkt eller hadde andre uavklarte spørsmål. Vi gjennomførte til sammen 26 kurs fra mars 2010 til desember 2010. Tilbakemeldinger fra deltakerne tyder på at de er fornøyd med tilbudet og at informasjonen har vært nyttig. De gir uttrykk for at de er mindre bekymret både for smertene og for konsekvensene av plagene. Erfaringene våre fra dette prosjektet tilsier at denne type informasjon om bekken- og ryggplager med fordel kan formidles i primærhelsetjenesten, gjerne som et ledd i svangerskapsomsorgen. BekkOpp sitt tilbud skal i løpet av 2011 implementeres som en del av vanlig drift ved Kysthospitalets poliklinikker i Drammen, Hønefoss, Tønsberg og Skien.

Kap.1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Smerter i bekken og rygg i svangerskap (bekkenløsning) er svært vanlig blant kvinner i Norge (Robinsen m.fl. 2006). Et svangerskap er i utgangspunktet en naturlig fysiologisk prosess, men for hele 50 % av norske kvinner er tilstanden forbundet med smerter og plager fra bekkenet (Stuge m.fl. 2003). 60 % av norske kvinner er i kortere eller lengre perioder sykemeldt gjennom svangerskapet, og av disse er en tredjedel



sykemeldt på grunn av bekkensmerter (Fredriksen m.fl. 2008). For de fleste vil disse plagene gå over av seg selv i løpet av 1- 3 måneder etter fødsel, men for 9- 15 % blir plagene langvarige og alvorlige (Stuge m.fl. 2003). Årlig blir ca. 30 kvinner uføretrygdet på grunn av bekkensmerter (Fredriksen m.fl. 2008).

1.1 Årsaken til bekken- og ryggplager i svangerskapet

Årsaken til bekkenplager i svangerskapet er ukjent (Vleeming 2007). Man har ikke klart å finne en enkelt årsak til hvorfor noen kvinner opplever disse plagene. Det finnes derimot mange ulike forklaringsmodeller for hvorfor bekkensmerter oppstår hos gravide. Eksempel på dette er hormonelle forhold, vektøkning, manglende neuromuskulær kontroll, instabilt bekken og lignende.

En gjennomgang av litteraturen viser at følgende faktorer er foreslått som risikofaktorer for å utvikle bekken- og ryggplager i svangerskapet: hormoner, antall graviditeter (jo flere fødte barn, jo større er sjansen for å utvikle plager), høy alder, arbeidsrelaterte faktorer som stress og fysisk belastning, høyde og vekt, vekt på fosteret, etnisitet, røykning, lav sosio- økonomisk status, aktivitet i idrett, lav utdanning, tidligere abort (Vleeming m.fl. 2007). Her er det også uenigheter i litteraturen. Det er derimot ingen enkeltfaktorer som skiller seg ut eller som går igjen i flere studier, med unntak av om man har hatt plager i ryggen eller bekkenet tidligere. En nylig studie viser derimot at tidligere ryggplager ikke var en risikofaktor for å utvikle bekkenplager (Robinson 2010).

1.2 Diagnosen "bekkenløsning"

I Norge har man gjerne kalt plager i bekken som følge av svangerskapet for "symptomgivende bekkenløsning". Denne tilstanden kjennetegnes av dyptsittende, til dels brått innsettende, stikkende smerter over symfysen og/eller korsbeinet (Heiberg & Stray-Pedersen 1997). Ulike tester (smerteprovoserende tester) gir smerter i bekken og rygg, og gjerne smerter ved bevegelse (Robinson 2010). Derimot er det ikke enighet om hvilke strukturer plagene kommer fra og hvordan de skal diagnostiseres. Instabilitet i bekkenet som følge av graviditeten er foreslått som en av årsakene til smerter (Stuge m.fl. 2003), noe som til en viss grad er en klinisk etablert sannhet



(Holm m.fl. 2002). Det er forøvrig ikke målt økt bevegelse i bekkenet hos kvinner med bekkenmerter, og det finnes ingen holdepunkter for at det oppstår låsninger i bekkenledd, eller at det delvis kommer ut av stilling (ibid).

1.3 Forekomst

Forekomsten av bekkenplager varierer i stor grad i ulike studier som er gjort (Bastiaanssen m.fl. 2005). Mulige årsaksforklaringer til dette er forskjeller i klassifisering, diagnostiske prosedyrer og terminologi (ibid). Antall kvinner som rapporterer plager fra bekken og rygg under svangerskapet er høyere i Skandinavia enn i resten av verden, og diagnosen "bekkenløsning" er blant annet ikke kjent i asiatiske land (Heiberg & Stray-Pedersen 1997). Fagmiljøet er generelt opptatt av sub- klassifisering og risikovurdering tidlig i forløpet (Albert 2000, Robinson 2010). Bekkenleddssmerter er en kontroversiell diagnose og kan ikke utelukkende forklares biologisk. Det mangler patoanatomiske funn. Det finnes diagnoseverktøy og behandlingsparadigmer, men det stilles spørsmål ved validiteten til mange av disse verktøyene.

1.4 Forebygging og behandling?

Det foreligger lite dokumentasjon på forebygging og effektiv behandling av bekken- og ryggplager i svangerskapet (Vleeming 2007). Intervensjoner som vanligvis benyttes ved disse plagene er stabilitetstrening, ryggskole med ergonomiske råd, trening i vann, akupunktur, manipulasjon, støttebelte og spesielle puter. De europeiske retningslinjer for bekkenplager anbefaler trening for gravide, men det er ikke vitenskapelig dokumentert at dette har effekt på bekken- og ryggplager i svangerskapet (ibid). De understreker imidlertid viktigheten av å gi tilstrekkelig informasjon for å trygge personer som opplever bekkenplager (ibid).

Kunnskapen man innehar om hvorfor plager oppstår, har vist seg å påvirke hvordan man velger å forholde seg til plagene (Hofmann 2008). Mange med disse plagene gjør alt de får beskjed om for å forebygge bekken- og ryggplager, uten at det hjelper. Man kan bli usikker og frustrert når man gjør "alt" man får beskjed om med ønske om å forebygge bekken- og ryggplager, uten at det hjelper. Der er fort gjort å lure på hva man kan ha gjort galt. Det kan like gjerne være naturlige endringer i svangerskapet



som fører til disse plagene, og det er svært sjelden man har gjort noe galt som har skadet bekkenet eller ryggen.

Bakgrunnen for valg av metode i dette prosjektet baserer seg på Satellittmodellen som er utviklet ved Kysthospitalet¹. Dette er en modell som retter seg mot personer med ryggplager. Den tar utgangspunkt i en kognitiv atferdsmodell og skal være et lavterskeltilbud som vektlegger en rask avklaring. Satellittmodellen er forskningsbasert og består av en vurderingssamtale med en grundig undersøkelse, et to dagers gruppebasert kurs samt en individuell samtale. Målsetningen er å formidle kunnskap om ryggen som skal bidra til innsikt og forståelse for plagenes natur og ufarliggjøring av ryggplager. Modellen benytter en pedagogisk tilnærming hvor det gis grunner og ikke råd i forhold til håndteringen av ryggplager. Dette gjøres gjennom en symptomnormaliserende tilnærming. Dette har vist seg å være en effektiv tilnærming til personer med subakutte korsryggsplager (Sørbrøden 2007). Nettopp en rask avklaring ser ut til å ha god effekt for reduksjon av sykefravær og uførhet hos personer med ryggplager (Sørbrøden 2007, Indahl m.fl. 2007). Vårt utgangspunkt er at en liknende tilnærming til personer med svangerskapsrelaterte bekken- og ryggplager kan ha tilsvarende effekt.

2. Målsetning

Med utgangspunkt i en pedagogisk tilnærming ønsket vi å utvikle et konsept der målet var å formidle kunnskap om bekken- og ryggmerter til gravide kvinner. Vi antok at økt innsikt og trygghet ville kunne virke positivt inn på måten kvinner håndterer disse plagene på, og videre redusere konsekvensene av plagene. En hensiktsmessig håndtering kan tenkes å være lettere å oppnå dersom man er trygg på at plagene ikke representerer en trussel, noe som også kan tenkes å bidra til å forebygge kronifisering, samt arbeidsfastholdelse. Vi ønsket at dette konseptet på sikt skulle implementeres og forankres i ordinær drift ved Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet, sine 4 desentraliserte Raskere Tilbake poliklinikker (Hønefoss, Drammen, Tønsberg, Skien).

¹ Kysthospitalet er siden 1.7.09 en del av Sykehuset i Vestfold. Tidligere gikk Kysthospitalet under navnet Spesialsykehuset for rehabilitering (SSR) og lå under tidligere Rikshospitalet, som fra 1.1.09 skiftet navn til Oslo Universitetssykehus.



2.1 Målgruppe

Målgruppen for prosjektet var gravide kvinner som opplever svangerskapsrelaterte bekken- og ryggplager. De måtte ha et arbeidsforhold som gir rett på sykepenger. Se finansiering for mer informasjon om dette.

3. Finansiering

Prosjektet er finansiert med midler (kr. 544.000,-) fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering via Ryggforeningen som søkerorganisasjon. Budsjett og redegjørelse i forbindelse med utgifter og inntekter vil ettersendes da dette dessverre ikke er klart fra regnskapskontoret ved Sykehuset i Vestfold.

Kap.2 Prosjektgjennomføring/ Metode

2.1 Fremdrift 2009:

Prosjektet "Løsning på bekkenløsning" startet opp i januar 2009. Vinter og vår 2009 ble brukt til faglig oppdatering gjennom søk etter medisinskfaglig litteratur, idemyldring rundt hvordan vi kunne spre budskapet mest mulig effektivt, møter med jordmødre og møter og innspill fra faglig ansvarlig, prof.dr.med. Aage Indahl. I de første utkastene til innhold i kurset favnet vi ganske vidt, og ønsket blant annet å snakke om svangerskapsplager, hvordan tilpasse arbeidsdagen i perioden med plager, trykdeordninger og lignende. Etter tilbakemeldinger og diskusjoner med Aage Indahl fant vi ut at vi skulle ha fokus på den faglige biten om bekkenets oppbygning og funksjon. Det er ikke vår oppgave i spesialisthelsetjenesten (SHT) å informere om stønadsordninger og tilpasninger i arbeidslivet. Dette er oppgaver for NAV/ fastlege. Høsten 2009 hadde vi følgende disposisjon for kurset klart:

1. Bekkenets og ryggens robusthet
2. Endringer i svangerskapet
3. Bekken- og ryggsmarter, en sensorisk forstyrrelse?
4. Diskusjon rundt håndtering

Temaene tar utgangspunkt i oppdatert kunnskap om plagene, basert på nasjonale og internasjonale retningslinjer. I tillegg til å formidle det nyeste av hva forskning viser



innen bekken- og ryggplager i svangerskapet, ønsket vi også å ha stort fokus på måten vi formidlet informasjonen på. Vi hadde i utgangspunktet planlagt å videreutvikle en allerede eksisterende undervisningsplattform kalt "Ryggen på DVD". Vi ønsket å legge inn ny kunnskap om bekkenplager i denne. Det viste seg at "Ryggen på DVD" ikke fungerte tilfredsstillende til vårt formål, og vi valgte derfor å ikke bruke tid og ressurser på dette.

Vi jobber med kunnskapsformidling av til dels komplekse tema. Vi ønsket å skape de riktige forventningene til vårt tilbud, treffe målgruppen, bedre virkemidlene og formidlingen, samt få hjelp med konkrete tiltak som brosjyrer og hjemmeside. Med bakgrunn i dette ønsket vi å opprette et samarbeid med profesjonelle fagfolk innenfor feltet kommunikasjonsrådgivning, merkevarebygging, markedsføring og grafisk design. Vi hentet inn anbud fra tre reklamebyrå høsten 2009, Gnizt Reklame AS, PuK, og Apasje. Vi endte tilslutt opp med å inngå et samarbeid med Gnizt Reklame AS, noe vi har vært svært fornøyd med. Vi ønsket at de skulle hjelpe oss med følgende:

1. Kommunikasjonsstrategi: hjelp til å kartlegge målgruppe/ kundegruppe, kommunikasjonskanaler, kommunikasjonsmål for informasjonsmateriell. I dette lå det blant annet å utvikle et fengende prosjektnavn.
2. Hjemmeside
3. Enkle brosjyrer
4. Effektive virkemidler til formidling i kurset. Illustrasjoner, video, foto, film, layout, fellestrekk.

På bakgrunn av råd vi fikk fra Gnizt valgte vi å lage en hjemmeside (www.bekkopp.no). Hensikten med hjemmesiden var både å få hjelp med markedsføring, samtidig som vi hadde et sted vi kunne legge ut oppdatert informasjon om bekken- og ryggplager slik at flest mulig kunne få tilgang på denne informasjonen. Hjemmesiden ble lansert 18. november 2009. Her kan man blant annet finne informasjon om når det er kurs, hva kurset inneholder, bakgrunn for prosjektet osv. I tillegg til å hjelpe oss med hjemmesiden, var Gnizt med på å utarbeide en profil for prosjektet. Vi endret prosjektnavn fra "Løsning på bekkenløsning" til BekkOpp. I



desember 2009 hadde vi klar en logo, brosjyrer, plakater og en power-point presentasjon. Dette var tenkt at skulle hjelpe oss med gjenkjennelse og markedsføring.

Logo.:



Et viktig element i dette prosjektet har vært ønsket om å presentere faglig stoff om bekken og rygg på en enkel og forståelig måte. Som et ledd i dette arbeidet hadde vi et kort samarbeid med Sand utvikling (www.sand-utvikling.no), som hjalp oss med presentasjonsteknikker. Dette var veldig nyttig. Vi fikk blant annet tips og råd om virkemidler man kan bruke under en presentasjon, noe som har vært fint å ta med seg når man holder BekkOpp-kurs.

2.2 Fremdrift 2010:

På grunn av ulike omstendigheter (se avvik) ble prosjektperioden forlenget med 1 år. Januar og februar 2010 ble brukt til opplæring av to ny prosjektmedarbeidere, utarbeiding av spørreskjemaer for evaluering av prosjektet og møter med jordmødre i Drammen og omegn for å informere om at tilbudet fantes og for å innlede et mulig samarbeid med de som kjenner målgruppen. Vi hadde også et møte med en brukerrepresentant, Astrid Lunestad. Hun opplevde bekkenplager under sine svangerskap for over 10 år siden og har vært mye plaget i etterkant. Hun ga oss tilbakemeldinger på hjemmesiden, samt tips og triks til formulering av budskapet vårt ovenfor deltakere.

5.mars 2010 holdt vi det første BekkOpp-kurset i Drammen. I april og mai samarbeidet vi med Tibe Reklamebyrå (se avvik) og brukte en del tid på å utarbeide brosjyrer og gjorde noen endringer på hjemmesiden. Vi ønsket at informasjon om



tilbudet og om hvordan gravide kunne delta på kurs skulle komme bedre frem på hjemmesiden.

På grunn av ulike omstendigheter som er redegjort for under avvik, ble oppstarten av kursvirksomheten på Hønefoss utsatt i forhold til opprinnelig plan, som var å kjøre kurs både i Drammen og på Hønefoss fra starten av. Våren 2010 ble det brukt en del tid på informere leger og jordmødre i Hønefoss og omegn om at tilbudet eksisterte også der. Parallelt med dette ble tilbudet også markedsført til leger i Hallingdal. Dette medførte at man også fikk etablert tilbud ved Hallingdal sjukestugu (HSS), der vi nå låner lokaler, og er på denne måten vært mer tilgjengelig for innbyggerne i Hallingdal. Det første BekkOpp-kurset ble avholdt 16. september 2010 på Hønefoss og 20.oktober ved HSS.

I løpet av høsten 2010 har det vært en økende interesse for tilbudet i Hønefoss og Hallingdal. Jordmødre og leger har vist interesse ved å henvende seg både via telefon, webside og e-post, samt at vi også har hatt jordmor Kaia Bjørkli med på kurs 9.november. Dette medførte at vi ble invitert til å presentere BekkOpp på et samhandlingsmøte for jordmødre og helsesøstre som er tilknyttet Ringerike Sykehus sin region i november. Vi fikk i etterkant av dette spørsmål fra både jordmødre og helsesøstre om vi kunne bidra på fagdager for jordmødre, samt eventuell kursvirksomhet på helsestasjoner.

2.3 Gjennomføring av kurs

Vi har kjørt kurs stort sett annenhver uke. Det har vært varierende antall deltakere på kurs, men de aller fleste kursene er blitt avholdt som planlagt. Etter at vi startet opp med kurs på Hønefoss har vi kjørt kurs annenhver uke på de to avdelingene, det vil si ett BekkOpp-kurs i uka. Kursvirksomheten i Hallingdal har vært behovsprøvd, det vil si at vi har planlagt kursdatoer fortløpende avhengig av hvor mange henvisninger vi har mottatt fra dette området. I løpet av året har vi sendt ut 4 nyhetsbrev til jordmødre og andre som vi har hatt kontakt med underveis i prosjektet. Dette var et forslag fra en av jordmødrene vi snakket med. Vi gjorde dette med den hensikt å holde kontakten og



informere om fremdriften i prosjektet, samt minne de på at tilbudet eksisterte. Disse er blitt sendt ut på mail.

2.4 Spørreskjema

Vi ønsket å kartlegge målgruppa og blant annet finne ut hvilke tanker og bekymringer gravide har omkring plagene sine. Det har vist seg at negative holdninger i forhold til prognose, samt et dramatisk bilde av hva som skjer i ryggen, kan predikere en dårligere prognose for folk med vond rygg (Waddel 2004). Med bakgrunn i dette ønsket vi å kartlegge de gravidens "bilde" av bekkenet og ryggen, og blant annet se på hvilke tanker kvinnene har om prognosene for sine plager. Vi ønsket å kartlegge målgruppen før de mottok noe tilbud. Deltakerne fikk tilsendt et spørreskjema før de deltok på kurs.

Vi ønsket også å evaluere BekkOpp sitt tilbud, dette ble gjort via spørreskjema i etterkant av tilbudet. Der ble det spurt om hvordan de opplevde tilbudet, samt om bekymringer på nytt. Dette for å kunne evaluere om kurset bidro til en endring av nettopp dette.

I september 2010 sendte vi inn et abstract til en internasjonal konferanse, The International Forum of Primary Care Research on Low Back Pain, som arrangeres i Melbourne, Australia 15.-18.mars 2011. I november fikk vi den glade beskjeden om at abstractet ble antatt og vi er påmeldt med en posterpresentasjon. Tittelen på vårt bidrag er "Evidence based knowledge through an educational approach for pregnant women with lumbopelvic pain (LPP)."

2.5 Avvik

2009 ble et begivenhetsrikt år for den opprinnelige prosjektgruppen, og vi så oss nødt til å utvide prosjektperioden med et år. Alle de fire som opprinnelig var med i prosjektet gikk i løpet av 2009 og tidlig 2010 ut i svangerskapspermisjon, og i slutten av 2009 fikk vi inn to nye prosjektmedarbeidere som har driftet prosjektet i 2010. Slutten av 2009 og begynnelsen av 2010 gikk derfor med til opplæring av de nye. Andre endringer som påvirket prosessen var at den opprinnelige prosjektgruppen ble



delt fra og med mars 2009. Før dette hadde alle jobbet på Hønefoss. Fra mars ble to overflyttet til Drammen og to værende i Hønefoss. Vi hadde også en stor omstillingsprosess i juni 2009 da Spesialsykehuset for rehabilitering fusjonerte med Sykehuset i Vestfold. Dette førte blant annet til at det ble mindre tid til å jobbe med prosjektet enn først planlagt. I den opprinnelige prosjektplanen hadde vi tenkt å starte med kurs i april/ mai 2009. I tillegg til overnevnte omstendigheter, har vi også erfart at det tar ganske mye lengre tid å utvikle, etablere og gjøre kjent et slikt tilbud enn hva vi først hadde tenkt. Første BekkOpp-kurs ble tilslutt gjennomført i 5. mars 2010.

Da prosjektgruppa ble delt i to var planen at vi skulle gjennomføre kurs både i Drammen og på Hønefoss. Derimot var avdelingen i Hønefoss inne i en flytteprosess og var ikke på plass i nye lokaler før i april 2010. De to prosjektmedarbeiderne som jobbet på Hønefoss kom tilbake fra svangerskapspermisjon i løpet av vinter og våren 2010. Ragnhild Løkås kom tilbake i en 20 % stilling og tok over som prosjektleder fra februar, og Kjersti T. Faksvåg var tilbake i 60 % stilling fra april 2010. Med bakgrunn i disse omstendighetene ble oppstart av kurs på Hønefoss utsatt til september 2010. Fra august 2010 og ut året krevde omstendigheter vedrørende ordinær drift ved begge avdelingene, at tid som ble benyttet til jobbing med prosjektet måtte nedprioriteres til fordel for ordinære arbeidsoppgaver. Kurs og samtaler ble gjennomført som tidligere, derimot ble kontakt og samarbeid med jordmødre, samt foreløpige evalueringer og faglig oppdatering nedprioritert. En av de prioriterte ordinære arbeidsoppgavene dreide seg derimot om markedsføring av tilbudet ved avdelingene, inkludert BekkOpp, ovenfor legene i Drammen og Hønefoss omegn. Omstendighetene beskrevet ovenfor har vært med og bidratt til at vi har hatt færre deltakere på kurs og samtaler enn først planlagt. Derimot har markedsføringen ovenfor fastlegene som er de som må henvise deltakere inn til oss vært prioritert og bidratt til at vi har hatt en jevn deltakerstrøm, til tross for avvik i fremdriftsplanen.

Årsaken til at vi samarbeidet med Tibe Reklamebyrå i 2010 var at Gnizt ble nedlagt i slutten av 2009. De personene vi hadde samarbeidet med begynte å jobbe i Tibe, og vi fortsatte samarbeidet med dem og deres nye kollegaer i Tibe.



Kap. 3 Resultater og resultatvurdering

3.1 Beskrivelse av konseptet

Vi hadde som mål å utvikle et konsept med utgangspunkt i en pedagogisk tilnærming. Metoden ”pedagogisk tilnærming” er ny og lite beskrevet. Den er ukjent både hos fagfolk og hos målgruppen for prosjektet. Vårt mål med en pedagogisk tilnærming var å gi deltakerne innsikt og forståelse for smertenes natur, samt en trygghet på at smertene ikke nødvendigvis representerer noe alvorlig. En slik måte å formidle kunnskapen på tror vi kan være en god måte for at deltakerne skal kunne forstå og kunne benytte seg av kunnskapen de får. Dette innebærer blant annet å gi deltakerne grunner framfor råd, og en symptomnormaliserende tilnærming. Mange opplever å få ulike råd om hvordan de bør forholde seg til plagene som oppstår. Det kan til tider være vanskelig å orientere seg i mylderet av informasjon. Vi ønsker å gi et nyansert bilde på hva vi vet og ikke vet om bekken- og ryggplager med utgangspunkt i reproduserbar dokumentert viten. Vi tar sikte på at kunnskapen deltakerne får hos oss skal gjøre det lettere for dem å orientere seg i mylderet av informasjon om bekken- og ryggplager. Vi ønsker at kunnskapen deltakerne får skal bidra til at de føler seg tryggere på hva disse plagene representerer og ære nyttig for dem i den videre håndteringen av plagene i hverdagen.

3.2 Beskrivelse av BekkOpp-tilbudet

Deltakere til BekkOpp er blitt henvist fra lege eller andre med henvisningsrett til SHT. Hos oss har de fått tilbud om å delta på et 3-timers kurs etterfulgt av en samtale og undersøkelse. Vi har gjennomført kurs med både 1 og 2 kursholdere. Dette av flere grunner, blant annet ønsket vi å bruke hverandre som et virkemiddel i kurset ved at den som ikke holdt kurset stilte relevante spørsmål som et bidrag i en pedagogisk tilnærming. I de siste månedene av prosjektperioden har vi vært nødt til å prioritere daglig drift på avdelingene i større grad (se avvik), og dermed har det kun vært en kursholder på hvert kurs i denne perioden. Begge deler har fungert bra på hver sin måte. En av fordelene med å være 1 kursholder har vært at det har vært forholdsvis få deltakere på hvert kurs (1-5) noe som har gjort det mer naturlig å kun være en



kursholder. Derimot var det i oppstarten veldig nyttig å være to for å sammen kunne evaluere i etterkant av kurs.

3.3 Teoretisk grunnlag i BekkOpp

Vi har tatt utgangspunkt i kunnskap basert på nasjonal og internasjonal forskning. Bakgrunnen for hvorfor plagene oppstår er usikkert, men vi tar utgangspunkt i at dette er naturlige responser på endringer som skjer som følge av et svangerskap. Smertene er ikke nødvendigvis et tegn på at noe er skadet i bekkenet, heller ikke et tegn på en form for svakhet i bekkenet som den gravide må ”passe på”. Endringer i sensorisk input fra bekkenet kan tenkes å skape behov for en reorganisering i muskulatur som igjen kan føre til stivhet og smerte fra bekkenet (Indahl 2004).

Oppbygningen av BekkOpp sitt tilbud tar utgangspunkt i Satellittmodellen som beskrevet i kapittel 1. Deltakere har blitt satt opp på kurs så fort som mulig for å gi en rask avklaring. Tanken bak dette har vært å så raskt som mulig hjelpe den enkelte til større trygghet i forhold til plagene. Dette kan trolig bidra til en mer hensiktsmessig håndtering av plagene tidlig i forløpet, og dermed bidra til å minske risikoen for kronifisering. Det er også tilfeller hvor man ser at hyppig kontakt med helsevesenet kan være med å bidra til en sykeliggjøring av plager. Hensikten med en kort intervensjon har blant annet vært å unngå nettopp dette, sammen med en ressurseffektiv gjennomføring. Den endelige disposisjonen for kurset ble:

1. Bekkenet og ryggens robusthet
2. Endringer i bekken og rygg under svangerskapet
3. Årsaker til smerte. Forebygging og behandling?
4. Diskusjon rundt håndtering

Punkt 1: I denne delen av kurset gjennomgår vi enkel anatomi omkring bekkenet og ryggens oppbygning. Hovedbudskapet er å formidle et bilde av at bekkenet er robust og at de anatomiske strukturene som bekkenleddene, leddbåndene og musklene tåler det en graviditet innebærer for kroppen.

Punkt 2: Under denne delen kommer vi inn på hvilke endringer vi vet at skjer i bekken og rygg under et svangerskap. Vi relaterer disse endingene opp imot bekkenet



og ryggens robusthet, og har et hovedbudskap om at disse ikke gjør strukturene svakere på noe vis. Derimot er det naturlige endringer som er hensiktsmessige både for mor og barn. Endringene er med på å klargjøre bekkenet til en fødsel.

Punkt 3: Det finnes mange ulike teorier om hvorfor mange kvinner opplever slike plager under graviditeten. Ingen av disse teoriene har hold i vitenskapelig dokumentasjon. Ofte dreier det seg om instabilitet i bekkenleddene, løse/slappere leddbånd, låsning i bekkenleddene og/eller mengden hormoner som skilles ut. Vårt utgangspunkt skiller seg tydelig fra de regjerende teoriene ved at vi tar utgangspunkt i en "ikke-skade-modell". Det er ingen dokumentasjon for at det skjer en patologisk forandring av strukturene i bekkenet, og vi vet ikke hva årsaken til plagene er. Med bakgrunn i det vi vet om hvor robust bekkenet er, sammen med mangel på identifiserbare årsakssammenhenger, tenker vi at på tross av smerter er det ingen strukturer som er skadet. Det betyr også at det ikke er noe som vi trenger å "fikse" på. Vi vet også at ingen type behandling kommer bedre ut enn andre. Med en ikke-skade-modell trenger man ikke passe på bekkenet sitt selv om man har vondt, derimot kan man selv avgjøre hva som kan gi smertelette og hvilke hensyn man vil ta. Ved graviditet mykes leddbåndene opp, noe som forandrer sanseimpulsene fra bekkenets leddbånd. Dette kan være en del av forklaringene på følelse av "løshet" som mange gravide kvinner beskriver. Videre kan denne forandringen i sanseimpulser føre til økt aktivering i det muskulære nettverket rundt bekkenet (Indahl, 2004). Overaktivering av enkelte muskelgrupper kan føre til at de "knyter" seg og blir smertefulle. Det er en overveiende sannsynlighet for at når en slik forhøyet aktivitet i muskulatur opprettholdes over tid, kan det resultere i smerter og langvarige plager. Hos enkelte kan dette føre til invalidiserende tilstander (Indahl, 2004). Muskelaktiveringen kan skje i et "avstivningsmønster", det vil si man stiver av i bekken og rygg og dermed utsetter musklene for ytterligere betydelig statisk belastning. Musklene blir med andre ord stående spent uten å bevege seg. Smerter av hvilken som helst årsak som varer over tid, kan føre til etablering av en enda mer avstivet holdning og dermed forandres strategien for muskelaktivering. Oppfatninger om at bekkenet er ustabil og løst, og at smerte er et tegn på at noe er skadet, kan videre føre til at mange begynner å bevege seg som om de går på isen (Indahl, 2004).



Punkt 4: Vi ønsker å skape dialog med deltakerne og høre hvilke erfaringer de sitter med. Vi ønsker at informasjon vi gir på kurset skal være overførbart til deres hverdag. De individuelle forskjellene er store, og en diskusjon i gruppe får dette frem på en god måte. Generelt sier vi i kurset at det er hensiktsmessig å opprettholde dagligdags aktivitet. Bakgrunnen for dette er at vi ikke skal behøve å begynne å overstyre kroppens reguleringssystem. Det er sannsynlig at dette reguleringssystemet venner seg til de forandringer som har funnet sted, og dermed kan situasjonen normalisere seg, og bedre seg, i motsetning til hvis man begynner å ”passe på”. Man kan gjerne ta sine hensyn for å ha minst mulig vondt, da med bakgrunn i at man ønsker å ha det best mulig. En trygghet som gjør at man kan bestemme hva som passer for seg, kan bidra positivt i motsetning til en uvisshet om hva smertene skyldes og hva som er galt. Dette er nært knyttet opp mot faktorer som bekymringer, katastrofetekning og usikkerhet om prognoser, som bl.a. er beskrevet i litteratur om langtidssykemeldte, og som har vist seg å spille inn nettopp i håndteringen av smerter.

3.4 Beskrivelse av den pedagogiske bekkenundersøkelsen

Vi ønsket å gi tilbud om en samtale til de som følte behov for noe mer, hadde flere spørsmål som de ikke fikk svar på i løpet av kurset, eller var usikre på hva de skulle gjøre videre. Samtalen tok derfor utgangspunkt i deltakerens spørsmål og behov. Trygghetsskapende informasjon og det faglige innholdet i kurset ble også formidlet i samtalen. Det ble gjennomført en fysioterapeutisk undersøkelse dersom deltakeren ønsket dette. Undersøkelsen ble fra vår side brukt som et pedagogisk virkemiddel for å bidra til å trygge deltakerne på hva smertene representerer, samt for å bidra til en forståelse av vårt budskap gjennom en mer praktisk tilnærming. Eksempelvis når vi trykket på muskulatur i korsrygg og sete som reproduserte deltakerens smerter, bidro dette gjerne som en gjenkjennelsesfaktor som underbygde en trygghet/visshet omkring at musklene gjør vondt. En annen hensikt med å tilby en arena for individuell tilnærming, var å kunne gå mer konkret til verks gjennom å spille på og støtte oppunder den enkeltes egne erfaringer omkring håndtering av plagene.

Vi har valgt ut noen spesifikke tester benyttet i andre studier med den hensikt å kunne sammenligne våre resultater med andre studier som er gjennomført på samme

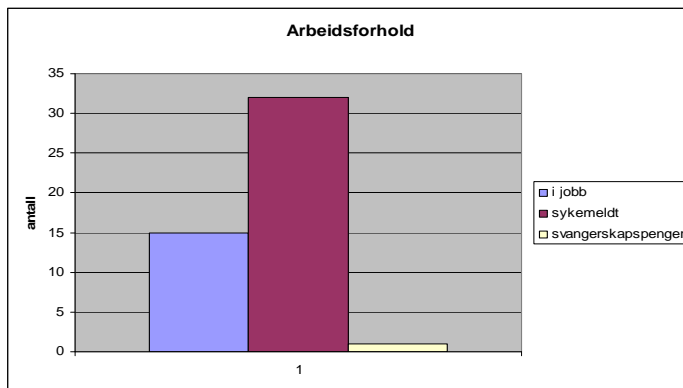
målgruppe. Da det er relativt få av deltakerne som har ønsket en samtale og undersøkelse i etterkant av kurset, har vi ikke fått innhentet informasjon som kan gi oss noe sammenligningsgrunnlag ut ifra resultater av gjennomførte tester.

3.5 Beskrivelse av målgruppen

Totalt har 50 kvinner svart på spørreskjema før de deltok på BekkOpp kurs.

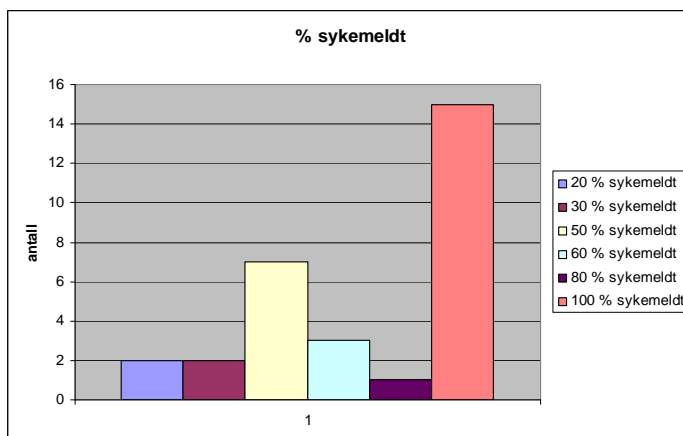
Alderen på deltakerne varierer fra 20 – 40 år, gjennomsnittsalder er 29. Kvinnene er på tidspunktet de fyller ut spørreskjema i gjennomsnitt i svangerskapsuke 26, fra uke 8 – 36. Diagram 1 viser en oversikt over antall som er i jobb eller sykemeldt, mens diagram 2 viser sykemeldingsprosenten.

Diagram 1. Arbeidsforhold



(Spørreskjema 1. 2 personer missing)

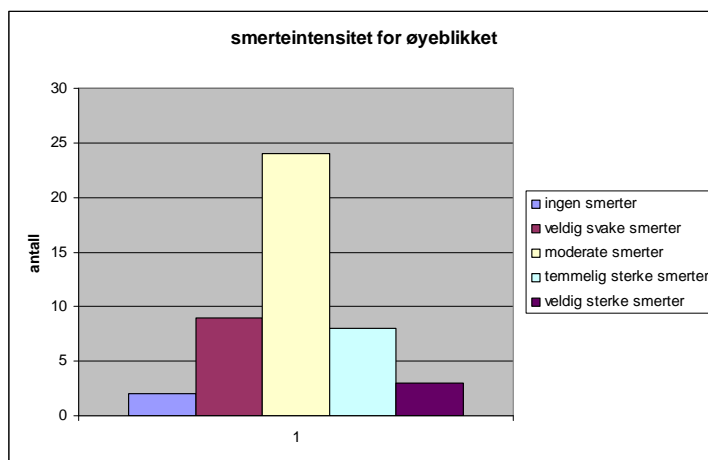
Diagram 2. % sykemelding.



(Spørreskjema 1.)

I gjennomsnitt ble kvinnene sykemeldt fra svangerskapsuke 22. 18 av 50 respondenter er gravide for første gang. 25 % av de som har vært gravid før har ikke opplevd bekken- og/eller ryggplager under tidligere svangerskap. 30 av 50 respondenter har aldri hatt bekken og ryggplager (utenom svangerskap). Debut på plagene varierer fra uke 5 til 34, med et gjennomsnitt i svangerskapsuke 17. Diagram 3 viser grad av smerter ved utfylling av spørreskjema.

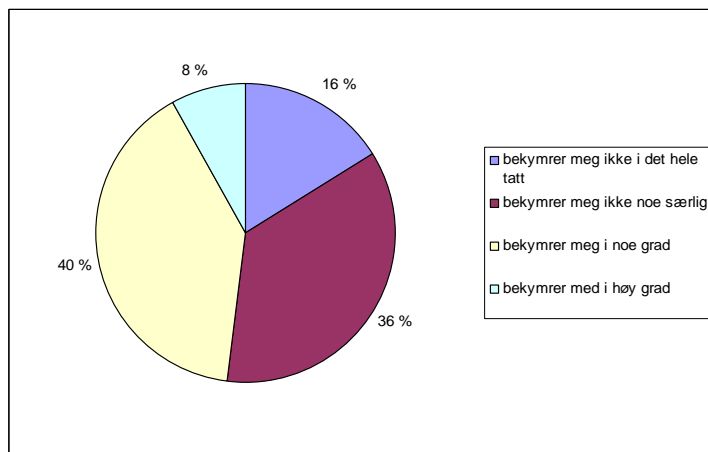
Diagram 3. Smerteintensitet for øyeblikket



(Spørreskjema 1. 4 personer missing)

Diagram 4 Viser hvor bekymret de er for at bekkenet og ryggen deres ikke er sterk nok til å tåle vanlig dagligdags belastning.

Diagram 4. Jeg bekymrer for at bekkenet og ryggen min ikke er sterkt nok til å tåle vanlig dagligdags belastning.

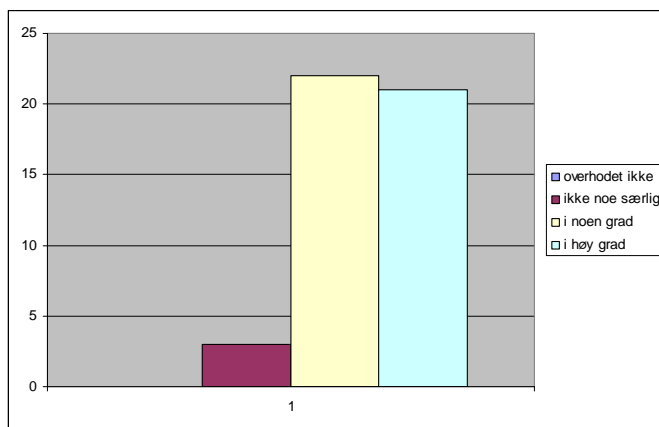




(Spørreskjema 1. 4 personer missing)

Godt over halvparten av respondentene (54 % - 72 %) er bekymret for at de skal kunne skade bekkenet og ryggen sin ytterligere, for at de får mer vondt ved dagligdags belastning og for at smertene blir kronisk, ikke går bort eller bare blir verre. Det er store variasjoner i hva respondentene tenker er årsaken til plagene deres. Det er flere som betrakter bekkenleddene (låsning, løsning, ustabil bekken) som årsaken til deres plager, noen anser hormoner (relaxin) som årsak, mens andre igjen betrakter svake eller skade på muskler som årsak til plagene. Flertallet er opptatt av at de burde ha trent mer, og tror trening og øvelser kan være god behandling for plagene deres. Diagram 5 viser i hvilken grad respondentene anser kunnskap om årsak og betydning av plagene deres som god behandling for sine plager.

Diagram 5. Hva tror du er god håndtering for deg og dine plager? Få kunnskap om årsak og betydning av plagene mine



(Spørreskjema 1. 5 personer missing)

Kunnskap om hva de tåler er i høy grad ansett som god behandling for 30 av respondentene. 18 av 50 respondenter er (helt) uenig i at å fortsette daglige gjøremål (inkludert arbeid) er det beste for deres bekkenplager. 21 av respondentene er både enig og uenig i denne påstanden.

3.6 Gjennomføringen av kurs

Til sammen på begge avdelingene har vi hatt 67 deltakere gjennom kurs og samtaler. (Drammen 44, Hønefoss 23). Vi har gjennomført 26 BekkOpp-kurs (Drammen 19,



Hønefoss 7) og 19 av deltakerne har ønsket seg samtale i etterkant av kurs (Drammen 13, Hønefoss 6).

3.7 Samarbeidspartnere

Jordmødre i Drammen og Hønefoss omegn har bidratt til å gjøre tilbudet kjent for de gravide, samt anbefalt leger å henvise. De har også kommet med tilbakemeldinger i forhold til deres erfaringer med denne problematikken hos gravide. Vi er blitt invitert til å komme og informere om det faglige innholdet ved Sykehuset i Buskerud, avdeling Drammen, for ansatte på føden og barselavdelingen, samt på nettverksmøter med jordmødre og helsesøstre fra primærhelsetjenesten. Private Barnehagers Landsforbund, Bedriftshelsetjenesten (PBL BHT) har vært i dialog med ledelsen for den ordinære driften ved Kysthospitalet sine desentraliserte Raskere Tilbake polikliniske enheter, og det er innledet et samarbeid angående tilnærming og kunnskapsformidling om rygg-, nakke-, og bekkenplager ute i deres medlemsbarnehager. De har vist stor interesse for BekkOpp sitt tilbud til gravide og en jordmor fra PBL BHT deltok i desember på et BekkOpp-kurs. Vi har vært i dialog med Landsforeningen for kvinner med bekkenløsning (LKB), avdeling Buskerud. Astrid Lunestad, representant fra LBK, Buskerud har deltatt på et BekkOpp-kurs. Hun stiller seg meget positivt til tilbudet, og ga uttrykk for at dette var noe hun ville anbefale gravide med- og uten bekkenplager, da både som en hjelp i forhold til håndteringen av plager, og som et forebyggende tiltak.

Det ble høsten 2010 initiert til samarbeid mellom Kysthospitalets rygg- og nakkepoliklinikk i Drammen og Drammen kommune ved kommunelege Tor Carlsen og sjefsfysioterapeut Kari Jokstad. Tanken bak var å få til tettere samhandling helsenivåene imellom. Som et ledd i dette samarbeidet ble jordmødre og fysioterapeuter i Drammen kommune invitert til en ”WORK SHOP om bekkenrelaterte plager”. Hensikten var å opprette en arena for dialog hvor erfarings- og kunnskapsutveksling stod i fokus. Totalt deltok ti eksterne aktører og to prosjektmedarbeidere fra BekkOpp. Det ble en svært interessant dag med mange konstruktive innspill fra de som deltok.



BekkOpp ble 4. oktober 2010 presentert for leger og fysioterapeuter fra primærhelsetjenesten fra Sheffield i England. Utgangspunktet for dette var et Norgesbesøk basert på et tidligere etablert samarbeid gjennom et annet eksternt prosjekt ved Kysthospitalet sin rygg- og nakkepoliklinikk i Drammen. Prosjektet ble godt mottatt, og BekkOpp sin tilnærming til svangerskapsrelaterte bekken- og ryggplager vakte interesse hos britene.

3.8 Erfaringer og ny kunnskap

Vår egen evaluering av kurstilbudet er kort oppsummert at det ser ut til å bidra med en del ny og avmytifiserende informasjon omkring bekken- og ryggplager relatert til svangerskapet. Mange av deltakerne gir uttrykk for at de er lettet over at de ikke kan ødelegge eller skade bekkenet sitt, på tross av at de opplever å ha veldig vondt, og de gir uttrykk for at det bidrar til at smertene er noe enklere å håndtere. Derimot ønsker mange seg råd om hva de kan gjøre for å få mindre vondt, samt hvordan de kan unngå at smertene blir verre. Det kan virke som at dette for mange er en ny måte å tilnærme seg og tenke omkring kroppslige plager på. Tradisjonelt sett er vi opplært i at smerte representerer at noe ikke er som det skal, og at helsevesenet eller andre aktører kan bidra med løsningen. Vi har forsøkt å jobbe- og håndtere smerter etter en slik tankegang i mange år uten at vi kan si at vi har lyktes i stor skala. Vi har fått mye god og konstruktiv tilbakemelding fra deltagerne gjennom både diskusjoner underveis i kurset og direkte tilbakemeldinger om hva de synes om kurset. I etterkant av kursene har kursholderne brukt tid på refleksjoner både individuelt og gjennom diskusjoner seg i mellom. I tillegg har vi fått mange interessante tilbakemeldinger fra jordmødre og andre samarbeidspartnere som har vært med å belyse for oss i prosjektgruppen hvilken kunnskap de gravide kan ha behov for og som kan gi en nytteverdi for håndteringen av plagene i hverdagen.

Resultatene fra evalueringsskjemaene tyder på at de aller fleste opplevde tilbudet som nyttig. 32 % har svart at de er ganske fornøyd, 55 % har svart at de er svært fornøyd med tilbudet. 23 % har svart at de sannsynligvis ville anbefalt andre med tilsvarende plager å delta og hele 71 % har sagt at de absolutt ville anbefalt andre med tilsvarende plager å delta. Tilbakemeldinger som er gitt i forhold til de savnet eller som var



mindre bra er konkrete øvelser etc. De svarer også at informasjonen har vært forståelig og de har hatt tiltro til at informasjonen som ble gitt var troverdig. Det er signifikante endringer i spørsmål om bekymringer i forbindelse med aktuelle plager fra før til etter kurset.

Det kan tyde på at enkel formidling av hvilken dokumentert kunnskap man faktisk har om disse plagene, samt hva som ikke er dokumentert, bidrar til at den gravide kan skaffe seg et reflektert overblikk over den informasjonen som de møter gjennom ulike instanser og medier i samfunnet vårt i dag. Det faktum at det er veldig vanlig å få smerter i bekken og rygg under et svangerskap, synes å være en viktig faktor å belyse for å bidra til en normalisering av denne type plager. Diskusjoner rundt kulturforskjeller og andre verdenssamfunn hvor man også opplever denne type plager, synes også å være et godt bidrag til å tydeliggjøre normaliteten i forekomsten av plagene.

Vi har erfart at det har vært avgjørende å knytte håndteringen av plagene opp mot at bekkenet og ryggen er robust. Her har det også vært svært viktig å fremholde at denne robustheten ikke avtar eller forsvinner under graviditet. At det skjer visse endringer i kroppen som nevnt i beskrivelsen av kurset, er nødvendige prosesser for å kunne bære frem et barn. Vi er som menneske og kvinne skapt og designet for disse endringene og også skapt for å tåle den utfordringen som ligger i det å være gravid. Bekkenet blir ikke med dette svakere, men heller mer tilpasset det som skjer.

Det har også vært svært viktig at vi som kursholdere bekrefter de smertene og plagene som deltakerne opplever og tar deres plager på alvor. Det har vært en viktig balansegang mellom normalisering og bagatellisering. Selv om man per i dag ikke vet helt årsaken til hvorfor man får vondt, betyr ikke dette at smertene ikke er reelle. Det er helt tydelige symptomer som ofte synes å være relatert til muskelsmerter. Sannsynligvis kan man finne dette i ulik grad hos de aller fleste gravide. Disse symptomene arter seg individuelt og det betyr også at håndteringen av plagene vil være individuell. Det er ingen rett eller gal måte å håndtere plagene på når det kommer til hva man velger å gjøre eller ikke gjøre.



Det kom ganske tydelig frem i kursene at deltakerne var opptatte av prognoser. Å kunne gi svar på når smertene vil gå over synes å være av stor betydning for å kunne gi deltagere trygghet og visshet om at de ikke kan skade bekkenet eller forverrer sine prognoser. Dette er tilfelle også til tross for at man kan oppleve at plagene øker ved ulike utfordringer i hverdagen, derimot er det ingen holdepunkter for å si at økte smerter reduserer muligheten for at plagene skal gå over av seg selv etter fødsel.

Når vi, både i kurset, samt også i dialogen med samarbeidspartnere, har diskutert råd, behandling og tilrettelegging, har vi opplevd at det er viktig å være svært tydelig på hva som er bakgrunnen for ulike tiltak. Dette har vi opplevd som utfordrende i vår formidling av informasjon, og deltagere har uttrykt usikkerhet og til tider frustrasjon i forhold til at vi ikke kan gi konkrete råd og behandling. Flertallet hadde forventninger om at de skulle få nettopp dette i forkant. Vi har jobbet med dette gjennom hele prosjektperioden, og vi ser at vi fortsatt kan bli enda tydelige på *bakgrunnen* for hvorfor vi nettopp ikke gir råd og behandling. På tross av at det ikke finnes noen vitenskapelig dokumentasjon på verken effektiv forebygging eller behandling, har vi på den andre siden erfart at informasjon som kan være med å forberede den gravide på hvordan hun kan forholde seg til plagene når og dersom det oppstår, er hensiktsmessig. Hvordan kan man få gjennomført de ulike hverdagslige aktivitetene på en mest mulig hensiktsmessig måte? Vi tenker at trygghet på at man ikke kan ødelegge noe kan bidra til å kunne ta slike vurderinger og stole på egne erfaringer i forhold til håndteringen av plagene.

Vi har også ønsket med kurset å bidra til at den gravide skal kunne se på mulighetene fremfor begrensningene i hverdagen med plager. De har en stor valgfrihet til å sette sine egne føringer og på denne måten håndtere sine plager på en måte som er hensiktsmessig for seg. Vi håper informasjonen også kan være med å bidra til mindre bekymringer, slik at de kan fokusere enda mer på den gleden det er å bære fram et barn. Evalueringen som er gjennomført via spørreskjemaene gir en pekepinn på at flertallet er mindre bekymret i etterkant enn de var da de kom på kurs.



På systemnivå har det vært noen utfordringer. Dette har vært spesielt utfordringer knyttet til å få henvisninger. Fastlegen har en sentral rolle i dette og de jobber i et etablert system med etablerte henvisningsrutiner. Å etablere gode rutiner for samhandling med primærhelsetjenesten (PHT) har vært en stor utfordring. Vi har fått færre deltakere henvist enn hva vi hadde tenkt fra starten av. Her spiller trolig flere forhold inn. Jordmødrene har gitt tilbakemeldinger om at veien om fastlegen er lang, og ser på dette som et forsinkende ledd i prosessen for den gravide. De opplever at det ville vært enklere og mer hensiktsmessig dersom de hadde hatt henvisningsrett direkte inn til oss.

Samtidig legger vi stor vekt på normalisering og ufarliggjøring, og det er et paradoks at den gravide må henvises inn til en spesialisthelsetjeneste for å få informasjon om dette. Det ville på mange måter vært mer hensiktsmessig at denne kunnskapen og oppfølgingen av den gravide burde foregå i PHT, som et ledd i svangerskapsomsorgen. Den gravide ville dermed kunne få denne informasjon tidligere i forløpet. Det ville sannsynligvis også føre til at flere ville få tilgang på tilbudet. Man trenger ikke være plaget for å ha nytte av informasjonen, snarere tvert imot. Vi tenker at jo tidligere i forløpet man får informasjon, jo bedre, nettopp fordi trygghetsskapende kunnskap kan være et godt verktøy når man eventuelt begynner å kjenne plager og kan bidra til en hensiktsmessig håndtering tidlig. Dette kan på mange måter også være samfunnsøkonomisk.

Vi håper uansett at denne kunnskapen kan være med å kaste et nytt lys over bekkenløsningsproblematikken. Med tanke på de tilbakemeldingene som vi har fått gjennom prosjektperioden både fra deltagere og samarbeidspartnere, har vi opplevd at mange støtter våre tanker om normalisering og ser nytteverdien i det å kunne ta kontroll over egne plager gjennom kunnskap og trygghet.



Kap. 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Evaluering og tilbakemelding på konseptet har så langt vært gode, og som et resultat av dette er BekkOpp fra 2011 blitt implementert som en del av vanlig drift på poliklinikken til Kysthospitalet, avd. Drammen og Hønefoss. Se www.bekkopp.no for mer informasjon. Det er også tenkt opprettet kurstilbud på avdelingene i Skien og Tønsberg i løpet av 2011, dermed vil enda flere få muligheter til å delta på kursene vi har utviklet med støtte fra Extrastiftelsen Helse og rehabilitering.

Samhandlingsreformen kan i fremtiden bidra som inngangsport for å få til et samarbeid mellom SHT og PHT i forhold til å få kunnskap som dette ut til flest mulig. Vi tenker at dette bør testes ut som et prosjekt i første omgang. Både representanter fra oss og eksempelvis jordmor, helsesøster, fysioterapeut i PHT bør ha en rolle i et slik prosjekt for å sikre samarbeid, forankring og fremdrift. Vi ønsker også å tilegne oss mer kunnskap om målgruppen og om deres tanker rundt å få denne type informasjon.

Referanser

Albert H, Godskesen M, Westergaard J. (2000) Evaluation of clinical tests used in classification procedures in pregnancy-related pelvic joint pain. *Eur Spine J* **9**;161–6

Bastiaanssen, J.M., de Bie, R.A., Bastiaenen, C.H.G., Essed, G.G.M., van den Brandt, P.A.(2004) A historical perspective on pregnancy-related low back and/or pelvic girdle pain. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* **120**; 3-14

Fredriksen E.H., Moland, K.M., Sundby J. (2008) "Listen to your body" A qualitative text analysis of internet discussions related to pregnancy health and pelvic girdle pain in pregnancy. *Patient Educ Couns.* **73**; 294-299



Heiberg, E., Stray-Pedersen, B. (1997) Bekkensmerter i svangerskapet et belastningssyndrom? *Norsk Epidemiologi* **7**; 117-121

Hofmann, B. (2008) *Hva er sykdom?* Gyldendal Akademisk, Oslo

Holm, S., Indahl, A., Solomonow, M. (2002) Sensorimotor control of the spine. *Journal of electromyography and kinesiology* **12**; 219-234

Indahl, A., Jordbru, Ø., Sørbrøden, Ø., Lindh, E., & Wormgoor, M. (2007) The satellite model: a decentralised educational approach to low back pain. Poster presentation: The IX International Forum on Primary Care Research on Low Back Pain

Renckens C.N.M (2000) Between hysteria and quackery: some reflection on the Dutch epidemic of obstetric pelvic instability. *J Psychosom obstetd gynecol*, **21**; 235-239

Robinson, H.S., Eskild, A., Heiberg, E., Eberhard-Gran, M. (2006) Pelvic girdle pain in pregnancy: The impact on function. *ACTA Obstetrica et Gynecologica Scandinavia*, **85**; 160-164

Robinson, H.S. (2010) Pelvic girdle pain and disability during and after pregnancy. A cohort study. *Doctoral Thesis*, University of Oslo, Norway

Stuge, B., Hilde, G., Vøllestad N. (2003) Physical therapy for pregnancy-related low back and pelvic pain: a systematic review. *ACTA Obstetrica et Gynecologica Scandinavia* **82**; 983-990

Sørbrøden, Ø. (2007) Evaluering av SSR sin rygg-satellitt på Borger Bad. Senter for egenutvikling



Tu, F.F, As-Sanie, S., Steege, J.F. (2005) Musculoskeletal causes of chronic pelvic pain: a systematic review of diagnosis: Part 1. *Obstetrical and gynecological survey*, **6**; 379-483

Vleeming, A., Albert, H.B., Östgaard, H.C., Stuesson, B., Stuge, B.(2008) European guidelines for the diagnosis and treatment of pelvic girdle pain. *European Spine Journal*, **17** (6); 794-819

Waddell, G. (2004) *The back pain revolution*, 2nd ed. Churchill Livingstone, USA

Vedlegg

Brosjyremateriell, minifoler, roll – up, visittkort

- BekkOpp_A3plakat_2010
- BekkOpp_brosjyre_2009
- BekkOpp_brosjyre_2010
- BekkOpp_Rollup
- BekkOpp_Visittkort_2010

Publikasjoner

- BekkOpp_Abstract_Educational_approach_LPP

Kursmateriell

- BekkOpp_PP_kurs

Spørreskjema og evalueringsskjema

- BekkOpp_Spørreskjema
- BekkOpp_Evalueringsskjema

GRAVID? PLAGER I BEKKEN OG RYGG?

Vi fikk kunnskap om bekken- og ryggplager i svangerskapet hos **BekkOpp**.
www.bekkopp.no

Ingen egenandel

Kursene fylles opp fortløpende

Vær med på BekkOpp-kurs!

Besøks og henvisningsadresse:

Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet
Avdeling Bedrift, Drammen
Tollbugata 4-6, 3044 Drammen
Merk: BekkOpp
Telefon: 91 11 42 77
E-post: info@bekkopp.no

Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet
Avdeling Bedrift, Hønefoss
Austjord, 3514 Hønefoss
Merk: BekkOpp
Telefon: 97 11 18 20
E-post: info@bekkopp.no



BekkOpp

- for deg med bekken og ryggplager
www.bekkopp.no



Sykehuset i Vestfold



BekkOpp

- for deg med bekken og ryggplager



Avdeling Bedrift, en del av Sykehuset i Vestfold, har med støtte fra Helse og Rehabilitering utviklet et tilbud der vi ønsker å gi oppdatert kunnskap til kvinner som opplever plager i bekken og rygg i forbindelse med svangerskapet.

Alle som henvises inn til vår avdeling vil få tilbud om å delta på kurs. Kurset varer i 3 timer og foregår i gruppe. Tema for kurset er bekken – og ryggplager i svangerskapet.

Det arrangeres kurs på vår avdeling Bedrift i Drammen (Tollbugata 4-6) og Hønefoss (Borger Bad). I etterkant av kurs vil alle som ønsker det få tilbud om en samtale.

Ønsker du å delta på et slik tilbud, ta kontakt med oss, din fastlege eller jordmor. Det er ingen egenandel eller kostnader knyttet til kurs eller samtaler.

Ønsker du mer informasjon om dette tilbudet kontakt:

Silje T. Heiszter - tlf: 97 11 80 06 - silje@bekkopp.no

Maria Julnes Gram - tlf: 95 47 89 40 - maria@bekkopp.no

Henvisningsadresse:

Sykehuset i Vestfold - Klinikk fysikalsk medisin og rehabilitering

Avd. Bedrift Drammen ,Tollbugata 4-6

3044 Drammen

Merk: BekkOpp

Vår hjemmeside www.bekkopp.no lanseres i løpet av november 2009.

Vi fikk kunnskap om bekken- og ryggplager
i svangerskapet hos **BekkOpp**.
www.bekkopp.no



BekkOpp

- for deg med bekken og ryggplager
www.bekkopp.no



GRAVID? PLAGER I BEKKEN OG RYGG?



Sykehuset i Vestfold

BEKKEN- OG RYGGPLAGER I SVANGERSKAPET...

Gratulerer! Testen er positiv og du har akkurat fått vite at du er gravid. Det er en spennende tid du går i møte, og mange tanker suser gjennom hodet.

De fleste svangerskap går mer eller mindre problemfritt. Bekken- og ryggplager er en av de tingene som kan være med på å gjøre svangerskapet litt mer utfordrende.

I løpet av svangerskapet går kroppen igjennom store forandringer. Halvparten av alle gravide sier de opplever bekken- og ryggplager i løpet av svangerskapet. Det varierer i stor grad når i svangerskapet plagene oppstår.

For de aller fleste vil plagene gå over når barnet er født. For noen forsvinner plagene mot slutten av svangerskapet, hos andre går de over rett etter fødsel, mens enkelte opplever at de vedvarer en tid etter fødselen.



Vi holder 3-timers kurs både i Drammen og Hønefoss.



BekkOpp kurs!

Etterlyser du informasjon om bekken- og ryggplager i svangerskapet? Dette er et kurs som passer for alle som har spørsmål om bekkenplager - uansett hvor vondt du har.

Vi holder 3-timers kurs i Drammen og Hønefoss. Ta gjerne kontakt med oss eller gå inn på vår hjemmeside www.bekkopp.no for mer informasjon. Det er ingen kostnader knyttet til å delta. Kursene fylles opp fortløpende.

Kursene fylles opp fortløpende

Ingen egenandel



INFORMASJON OM BEKKEN- OG RYGGPLAGER...

De fleste gravide vil i løpet av svangerskapet oppleve ubehag i bekken og rygg i større eller mindre grad, men noen opplever å bli mer plaget enn andre. Den konkrete årsaken til hvorfor noen opplever bekken- og ryggplager under graviditeten har man ikke klart å finne. Det finnes mange ulike teorier og forklaringsmodeller.

Informasjonen på kurset er basert på oppdatert kunnskap om bekken- og ryggplager i svangerskapet. Mange opplever å få ulike råd om hva man bør og ikke bør gjøre, både for å forebygge at man får plager og når man har plager. Man kan bli usikker og frustrert dersom man har prøvd å følge råd og gått til behandling uten å bli bedre. Vi tar sikte på at kunnskapen du får hos oss skal gjøre det lettere å orientere seg i mylderet av informasjon om bekken- og ryggplager.



BekkOpp

- for deg med bekken og ryggplager



"Kurset ga meg akkurat den informasjonen jeg trengte!"

- tidligere BekkOpp-deltaker



Det skjer mange endringer i kroppen når man er gravid. Dette skal vi snakke mye om på kurset.

Hva er bekkenløsning?

HVORDAN DELTA PÅ ET AV VÅRE KURS...

Ønsker du å delta på kurs trenger vi en henvisning fra legen din eller noen andre med henvisningsrett. Ta gjerne kontakt med oss på telefon eller e-post i forkant dersom du har noen spørsmål om hvordan du kan delta.

Henvissingen sendes til vår avdeling i hhv. Drammen eller Hønefoss. Når vi mottar henvissingen vil du få en innkalling i posten med informasjon om tidspunkt for kurs.

I etterkant av kurset vil alle få tilbud om en individuell samtale og undersøkelse.

Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet
Avdeling Bedrift, Drammen
Tollbugata 4-6, 3044 Drammen
Merk: BekkOpp

Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet
Avdeling Bedrift, Hønefoss
Austjord, 3514 Hønefoss
Merk: BekkOpp



LES MER OM OSS PÅ
www.bekkopp.no

Vi vet at bekken- og ryggplager i svangerskapet kan oppleves svært ulikt for mange. Vi ønsker å gi informasjon som kan bidra til trygghet om hvordan man kan forholde seg til denne type plager når de oppstår. **Vil du vite mer, ta kontakt eller be legen din om en henvisning til oss.**



Kjersti Tofte Faksvåg
Fysioterapeut - Tlf: 97 11 18 20 - kjersti@bekkopp.no



Nora Østbø Boldermo
Fysioterapeut - Tlf: 91 11 42 77 - nora@bekkopp.no



Gina Vreim Sundsbø
Fysioterapeut - Tlf: 90 51 70 36 - gina@bekkopp.no



Ragnild Løkås
Prosjektleder - Tlf: 97 11 52 12 - ragnild@bekkopp.no

Besøks- og henvisningsadresse

Drammen:

Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet
Avdeling Bedrift, Drammen
Tollbugata 4-6
3044 Drammen

Telefon: 91 11 42 77 / 90 51 70 36
E-post: info@bekkopp.no

Hønefoss:

Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet
Avdeling Bedrift, Hønefoss
Austjord
3514 Hønefoss

Telefon: 97 11 18 20
E-post: info@bekkopp.no

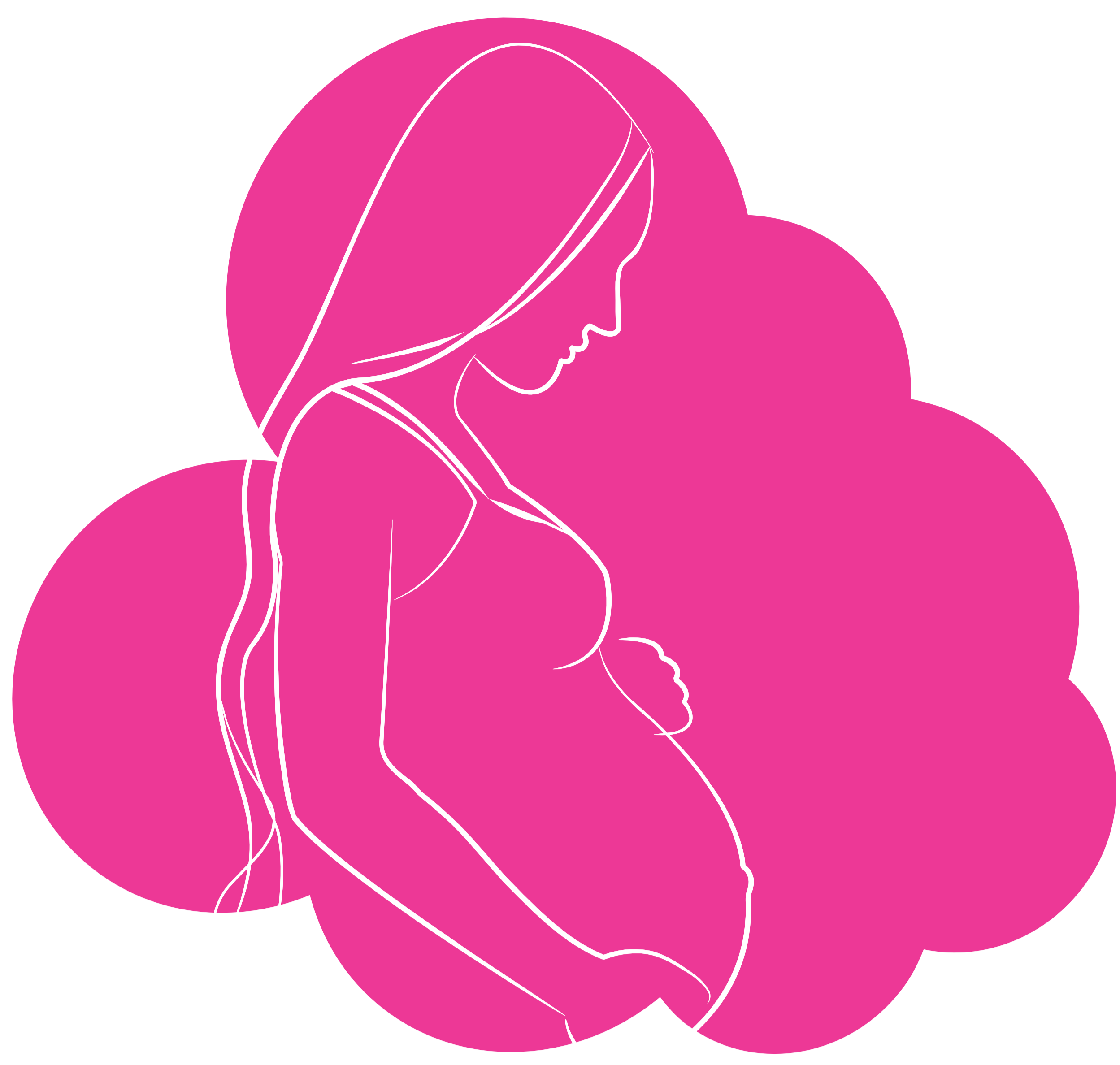


BekkOpp

- for deg med bekken og ryggplager

www.bekkopp.no

GRAVID? PLAGER I BEKKEN- OG RYGG?



Sykehuset i Vestfold

BekkOpp

- for deg med bekken og ryggplager

Plager i bekken og rygg under svangerskapet?

Smerter i bekkenområdet?

Følelse av at bekkenet er ustabilt/løst?

Vanskeligheter med å bevege deg?

Spørsmål om bekkenløsning?

BekkOpp, et tilbud til kvinner
som opplever plager i bekken- og
rygg under svangerskapet.

www.bekkopp.no

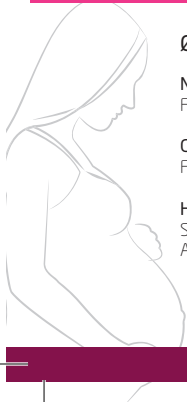


Maria Julnes Gram

Tlf: 95 47 89 40 - maria@bekkopp.no

Silje T. Heiszter

Tlf: 97 11 80 06 - silje@bekkopp.no



Ønsker du mer informasjon om dette tilbudet kontakt:

Nora Østbø Boldermo

Fysioterapeut - Tlf: 91 11 42 77 - info@bekkopp.no

Gina Vreim Sundsbø

Fysioterapeut - Tlf: 90 51 70 36 - info@bekkopp.no

Henvisningsadresse:

Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet

Avd. Bedrift, Drammen, Tollbugata 4-6, 3044 Drammen

Besøk vår hjemmeside:
www.bekkopp.no



Sykehuset i Vestfold



BekkOpp

- for deg med bekken og ryggplager

GRAVID? PLAGER I BEKKEN OG RYGG?

www.bekkopp.no

Title: Evidence based knowledge through an educational approach for pregnant women with lumbopelvic pain (LPP).

Authors and affiliation: Gina V. Sundsbø¹, Kjersti T. Faksvåg¹, Nora Ø. Boldermo¹, Ragnhild Løkås¹, Maria J. Gram¹, Silje T. Heiszter¹, Marjon Wormgoor¹, Aage Indahl¹

¹Vestfold Hospital Trust – Kysthospitalet, Stavern, Norway

Contact e-mail address: satellitt.drammen@rehabilitering.net

Background:

Pelvic Girdle Pain (PGP) and Low Back Pain (LBP) during pregnancy are very common among women in Norway. Recent studies have shown up to 50 % prevalence (for PGP) at 20 week gestation and 60-70 % in late pregnancy. Other studies have shown that 50% or more of all pregnant women report back pain during pregnancy. In Norway, 60 % of pregnant women are on sick-leave during pregnancy and 20% of this related to PGP. PGP and LBP are two of the most common reasons for sick leave during pregnancy. This is a major concern regarding public health and social economy.

The European Guidelines for PGP and LBP recommend appropriate information and reassurance considering the complaints of the patients. The Satellite model, developed at the Vestfold Hospital Trust – Kysthospitalet, Stavern, is an educational approach towards people experiencing LBP. It is designed to give persons insight, confidence and understanding about the nature of their LBP. The aim with the intervention is for the patient to rely on the robustness of the spine in order to establish beneficial beliefs about LBP.

Negative beliefs about LBP are found to be strong predictors of LBP disability. An educational approach is shown to be effective towards persons with LBP regarding sick leave and disability. We assume that a similar intervention can be beneficial for pregnant women with LPP.

Objective

The objective of this study is to identify if an educational approach can be beneficial for pregnant women with LPP when it comes to negative beliefs and disability.

Method

35 pregnant women with LPP were recruited to the study. The intervention consists of a three hours course based on evidence. In addition to the course they were offered a voluntary individual consultation follow up with a PT. Negative belief about PGP and LBP and disability was explored by questionnaires at baseline and at the end of intervention.

Results

Final results will be available by January 2011.

Conclusion

Preliminary results show changes of negative beliefs after intervention. Final conclusion will be provided later.



BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



BekkOpp

For deg med bekken og ryggplager





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Hvem er vi og hva gjør vi?

- Sykehuset i Vestfold, Kysthospitalet, avd. Raskere Tilbake
- Rygg- og nakkepoliklinikk





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Prosjektet er
støttet av

ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

med  **EXTRA**-midler





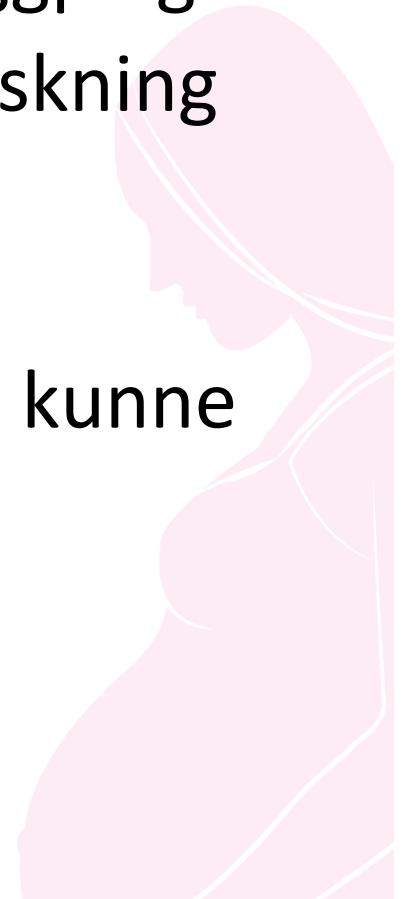
BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Hva får dere hos BekkOpp?

- Oppdatert kunnskap om bekken og ryggplager
- Basert på nasjonal og internasjonal forskning på området
- **Vårt mål:** gi informasjon som dere skal kunne benytte dere av i hverdagen.
- Etter kurset: oppfølgingssamtale

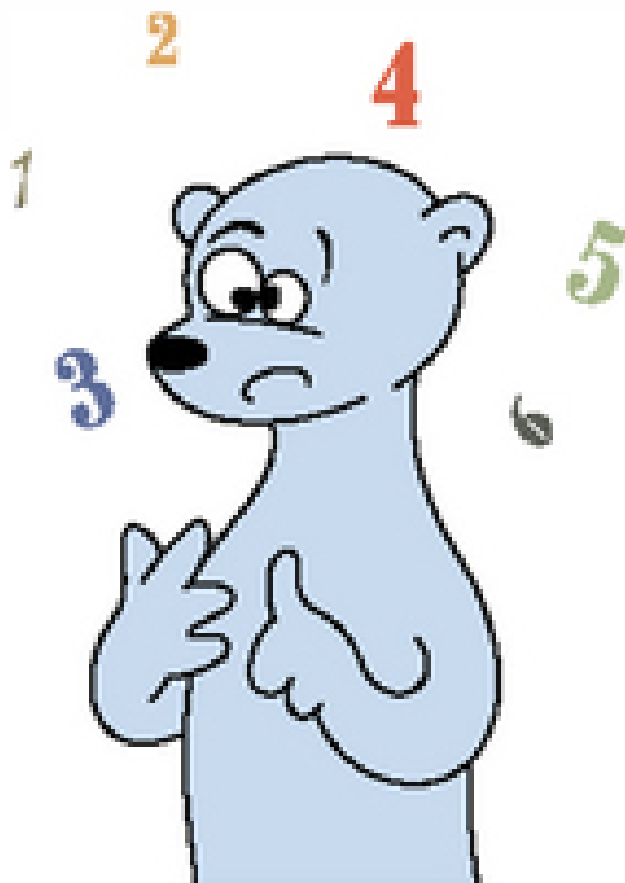




BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

Sykehuset i Vestfold





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Tema for dagen

- Bekkenets og ryggens robusthet
- Endringer i bekken og rygg i svangerskapet
- Årsaker til smerte. Råd og behandling?
- Dialog om håndtering





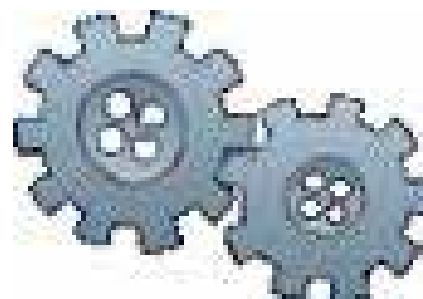
BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

Sykehuset i Vestfold

Bekkenet

- 3 knokler



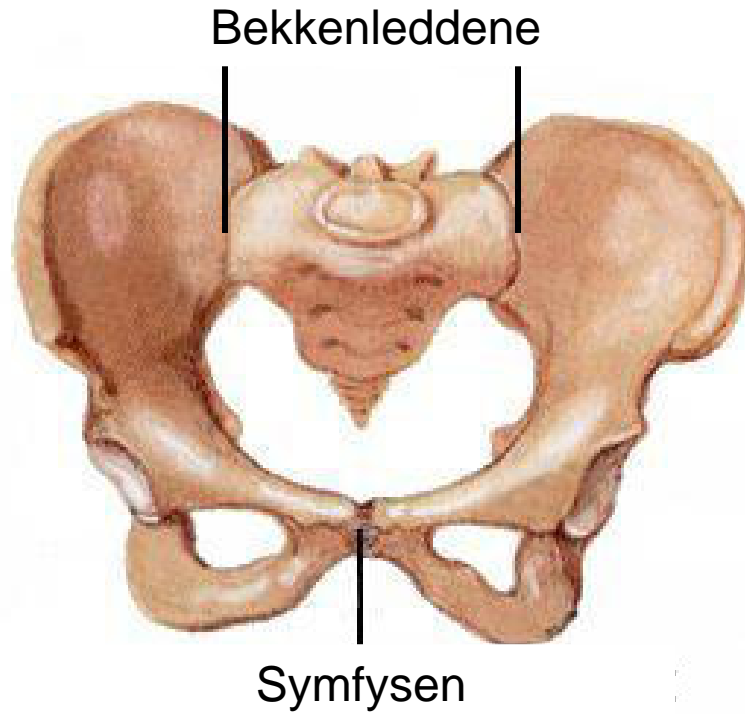


BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

Sykehuset i Vestfold

Bekkenet





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

Leddbånd

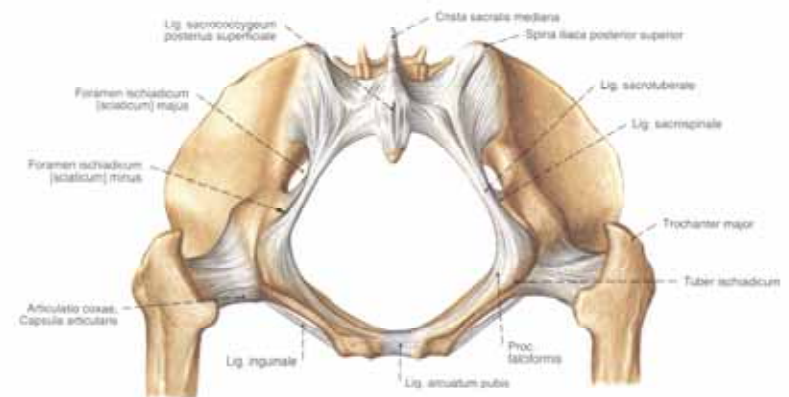
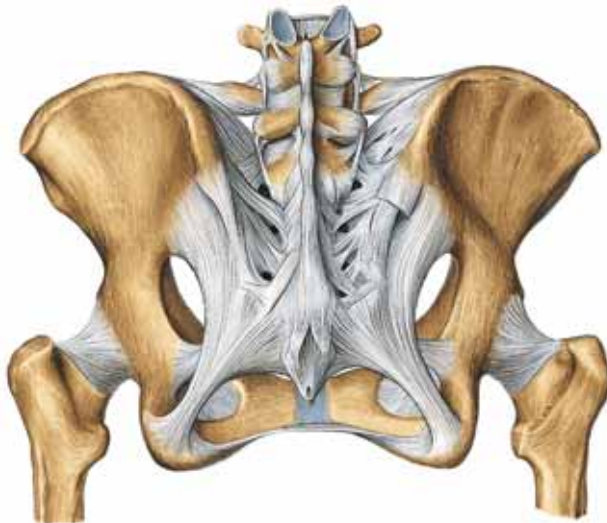
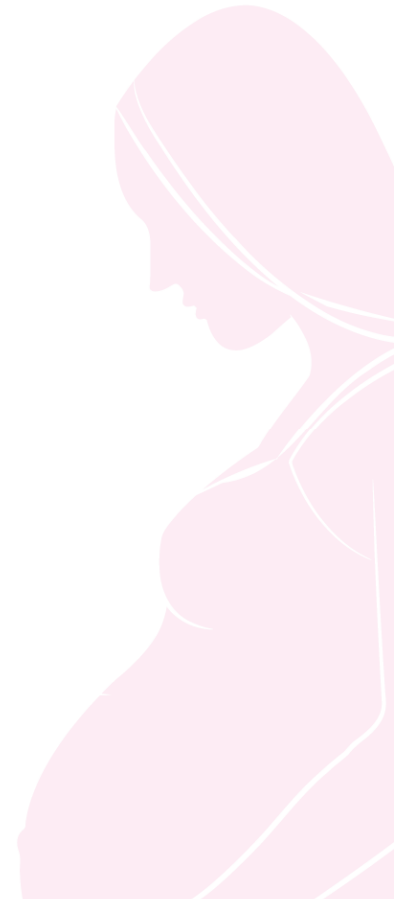


Fig. 1145 Joints of the pelvis, Articulationes cinguli membri inferioris, in the female. Inferior view (50%).

Nervesystemet

- "Kroppens sentralbord"
- Sender informasjon ut og tar imot informasjon inn.
- Informasjon inn er mye større enn informasjon ut

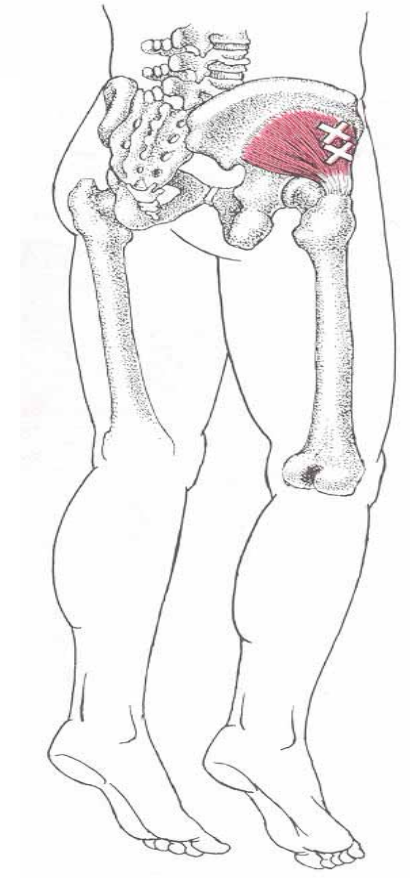
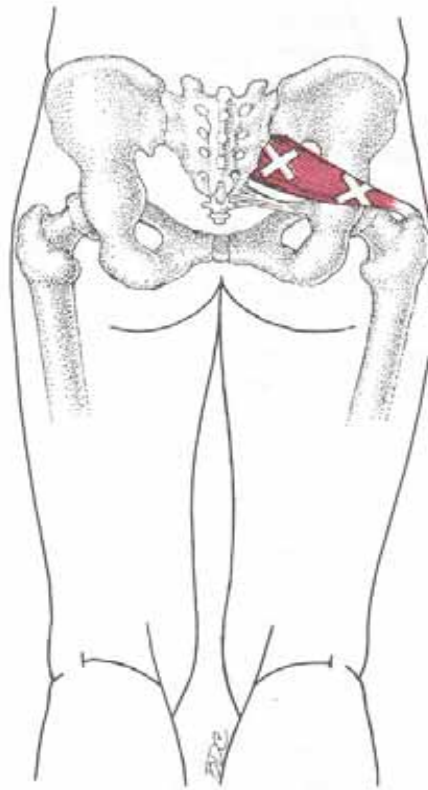
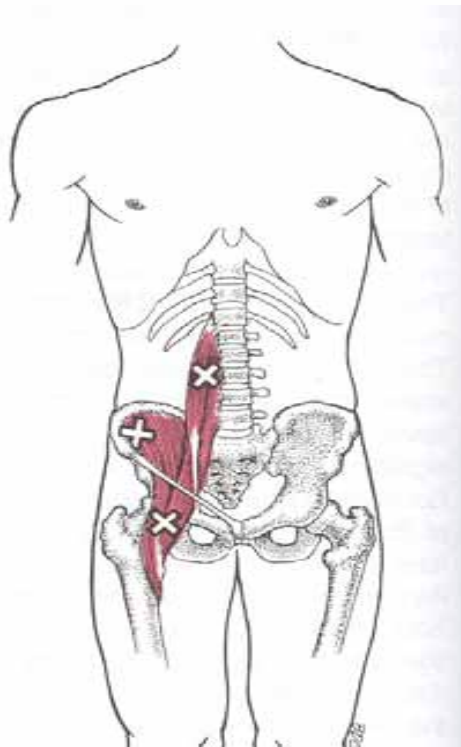




BekkOpp
www.bekopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

Muskler



Travell J.G, Simons D.G (1993)



BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

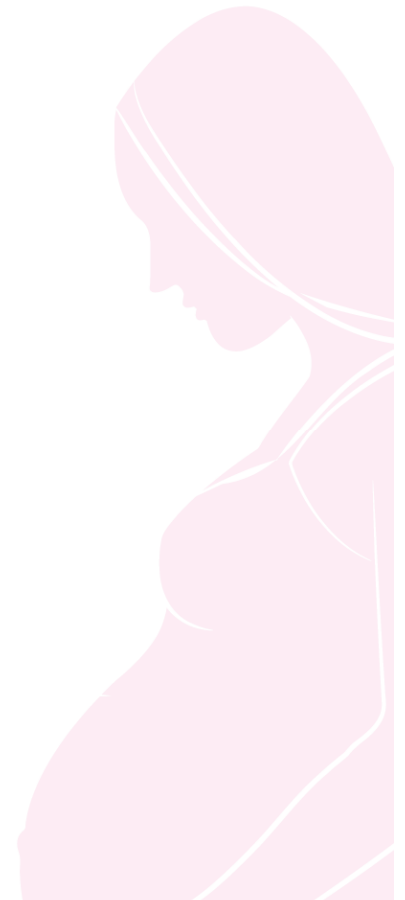


Bekkenet

- 3 knokler
- Leddbånd
- Nerver
- Muskler

Bekkenet er robust!!!

”Koordinator”





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Endringer i bekken og rygg i svangerskapet





BekkOpp
www.bekkopp.no

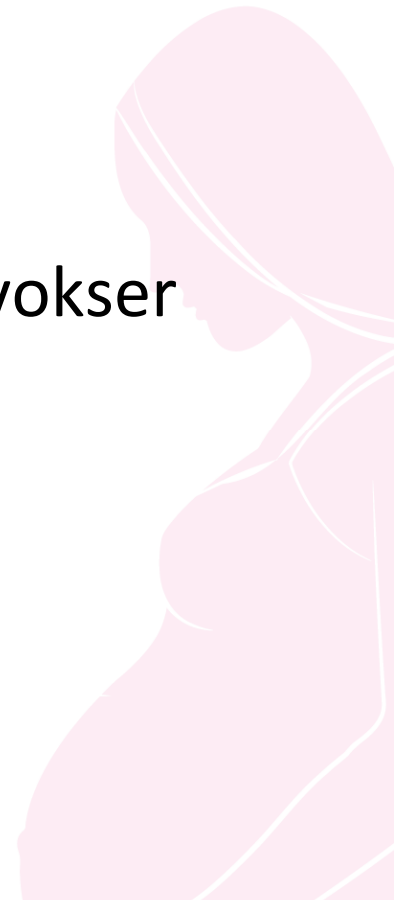
- for deg med bekken og ryggplager



Hva skjer?

- Hormoner gjør leddbånd og leddkapsel mer elastisk
- Økt vekt/endret tyngdepunkt
- Økt svai i korsryggen er naturlig når magen vokser

Bekkenet tåler å være gravid!





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Teorier

- Bekkenet er løst eller låst?
- Bekkenet tåler mindre under et svangerskap
- Mye hormoner = mye smerter?





BekkOpp
www.bekkopp.no

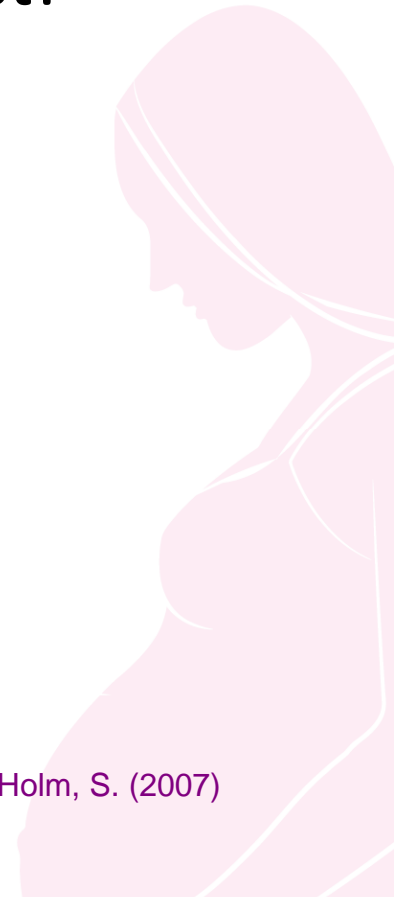
- for deg med bekken og ryggplager



Hvorfor får man plager?

- Endringer i svangerskapet
 - Gjør ikke bekkenet/ ryggen mindre robust!
- Objektiv årsak ikke kjent
- Teorier
- Smerter IKKE lik skade

(Indahl, Aa., Holm, S. (2007))





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



IKKE-risiko-faktorer

- P-piller
- Tid siden forrige svangerskap
- Høyde
- Vekt
- Røyking
- Alder

(European guidelines, 2007)





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



...hvorfor får man plager?

- ”Bekkenløsning” og symptomgivende bekkeløsning
- Kroppens tilpasser seg endringer
 - Automatikk
- Muskler
 - Endret informasjon inn gir endret informasjon ut



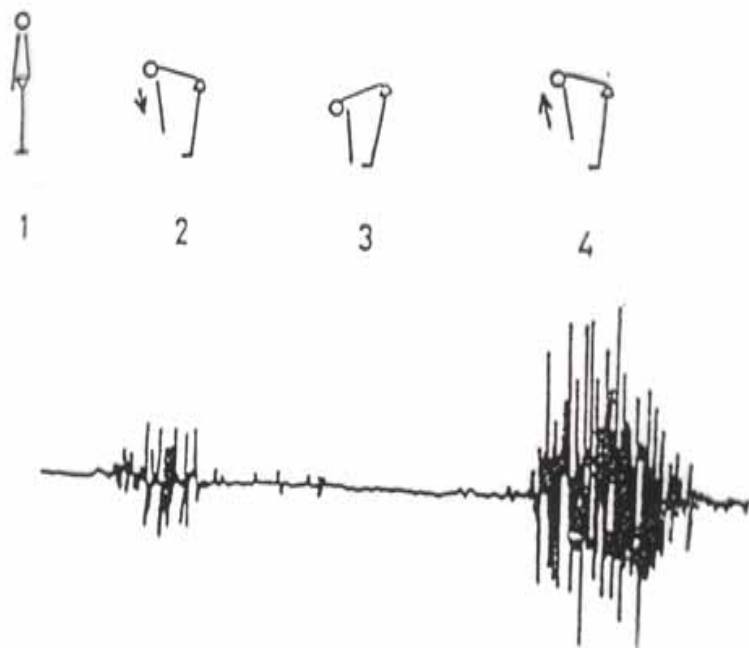


BekkOpp
www.bekkopp.no

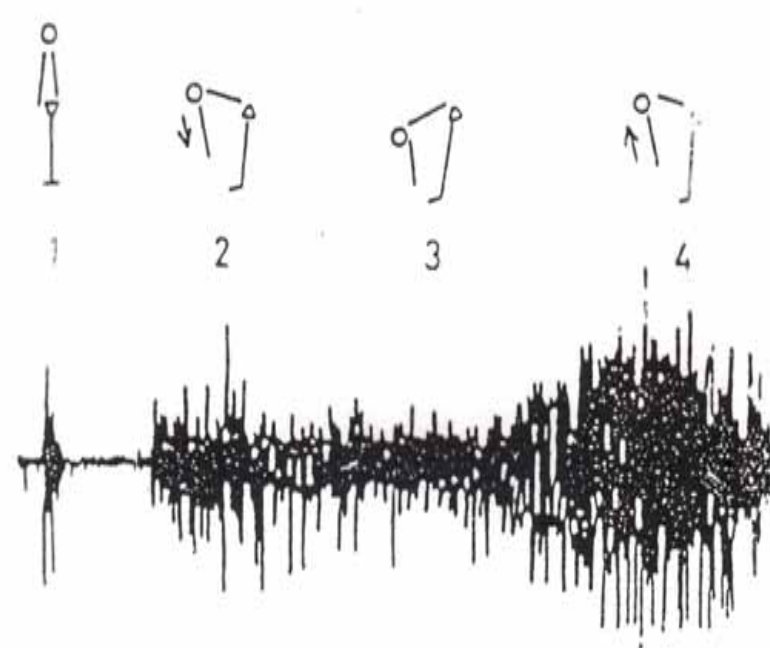
- for deg med bekken og ryggplager

Sykehuset i Vestfold

Musklene kan gjøre vondt



Ikke vondt rygg

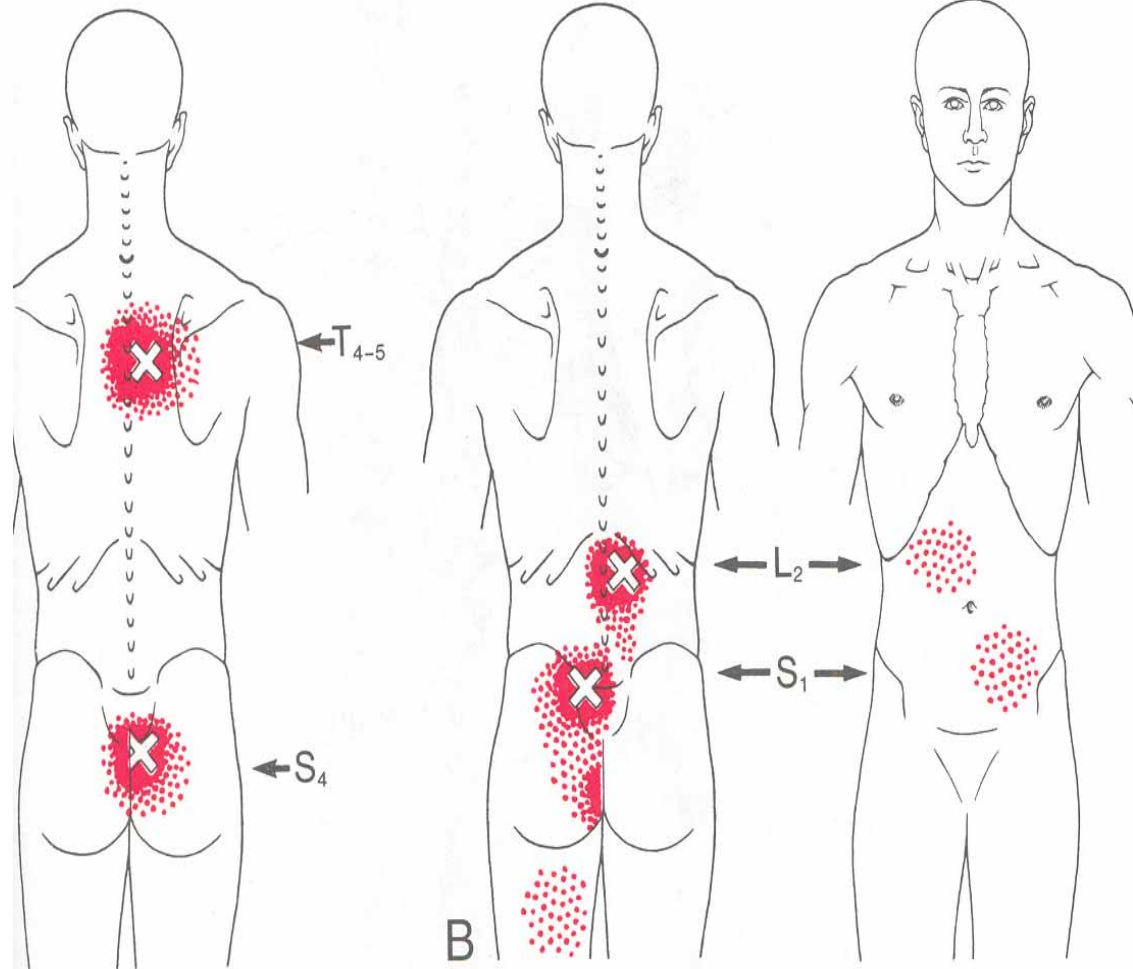
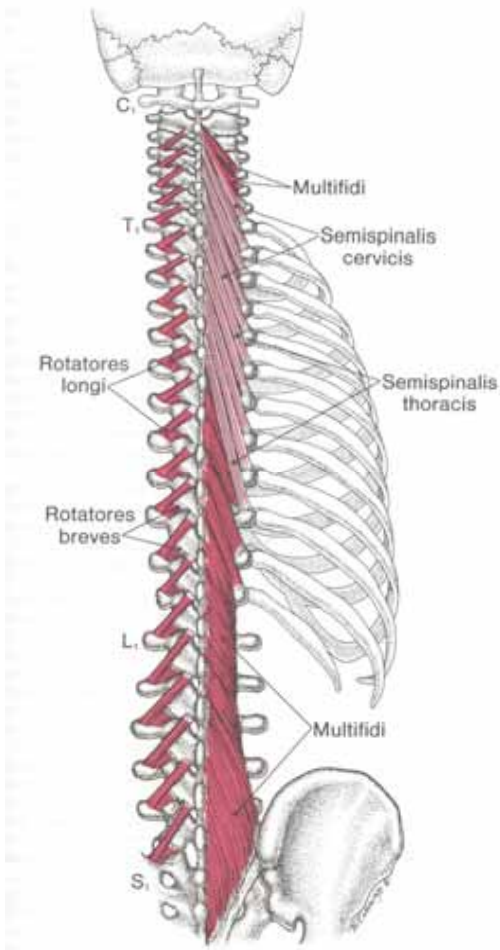


Vond rygg



BekkOpp
www.bekkopp.no

Små ryggmuskler



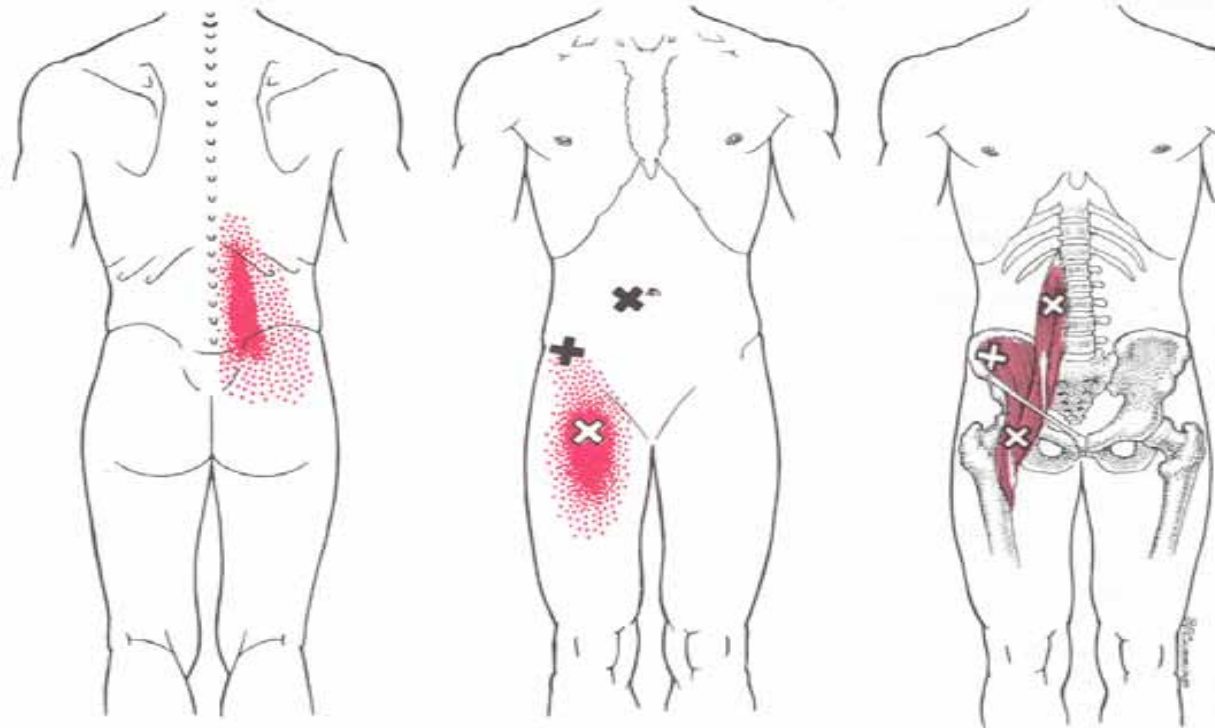
mm. rotatores og multifidii



BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

”Indrefiletten”



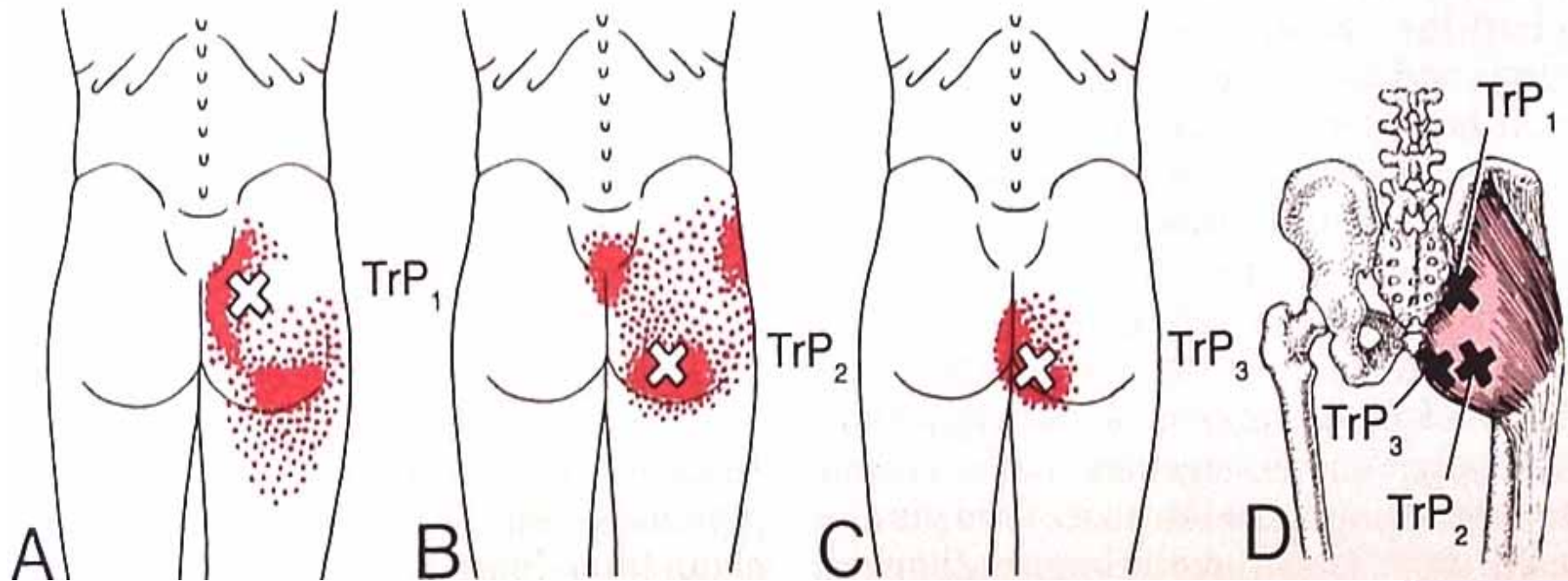
m. iliopsoas



BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

Store setemuskel

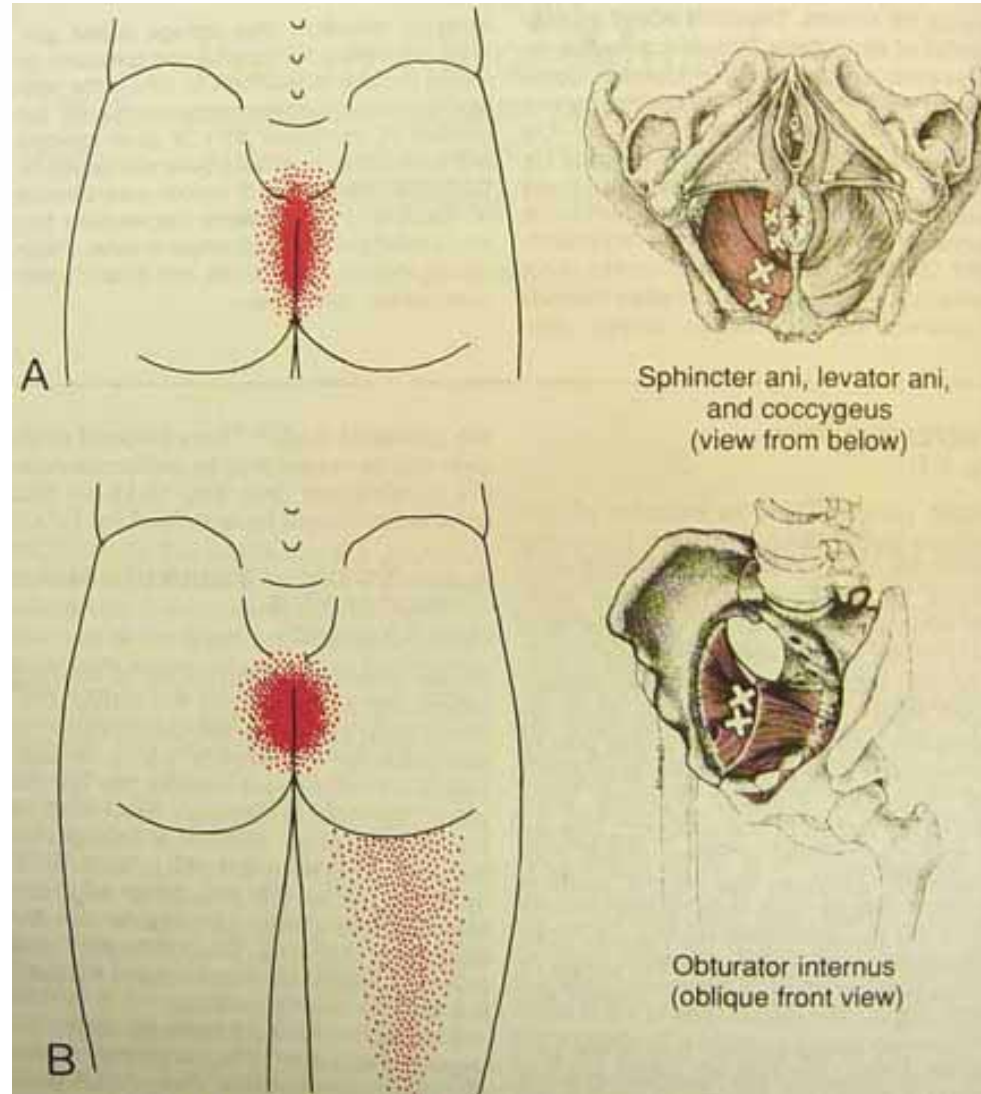


m. gluteus maximus



BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



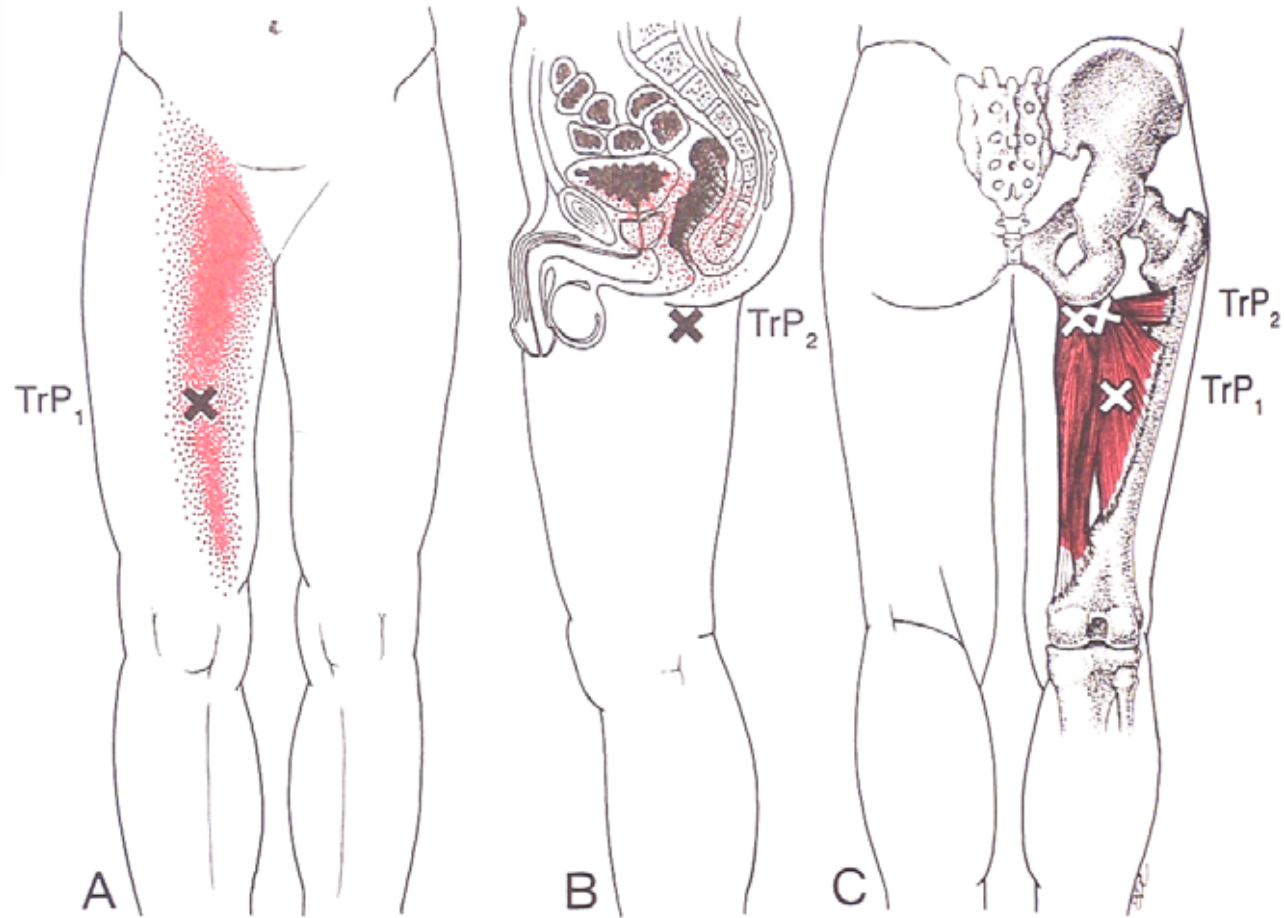
Travell J.G, Simons D.G (1993)





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

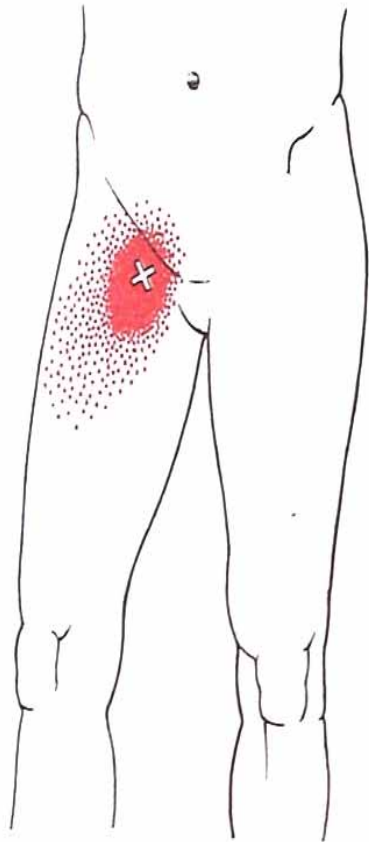


m. adduktor magnus

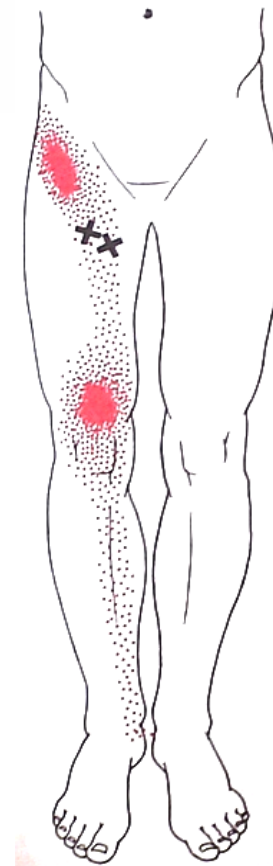
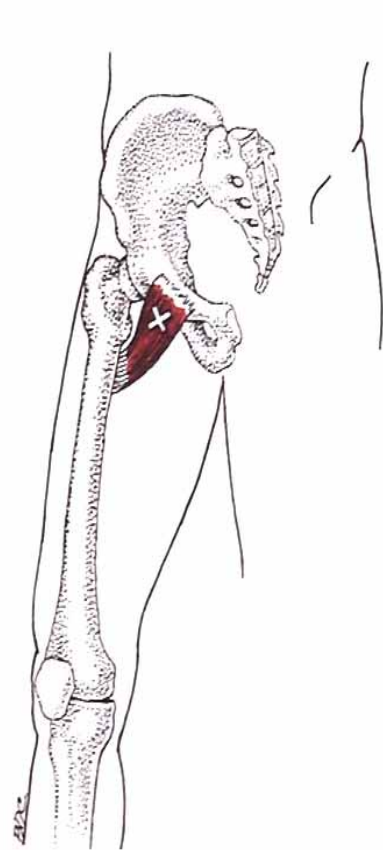


BekkOpp
www.bekkopp.no

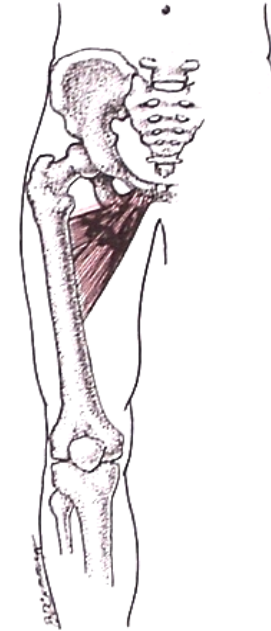
- for deg med bekken og ryggplager



m. pectineus



mm. adductor longus og brevis

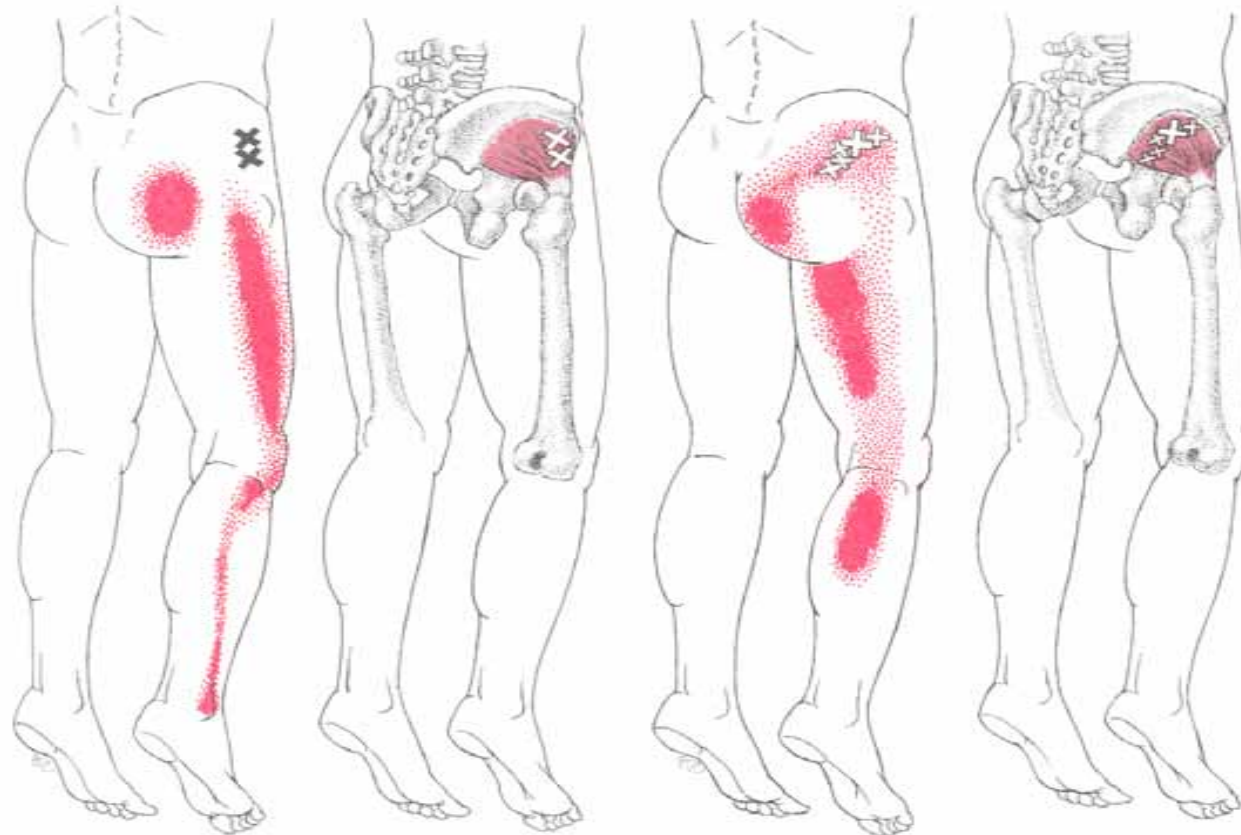




BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

Mellomste setemuskel



m. gluteus medius

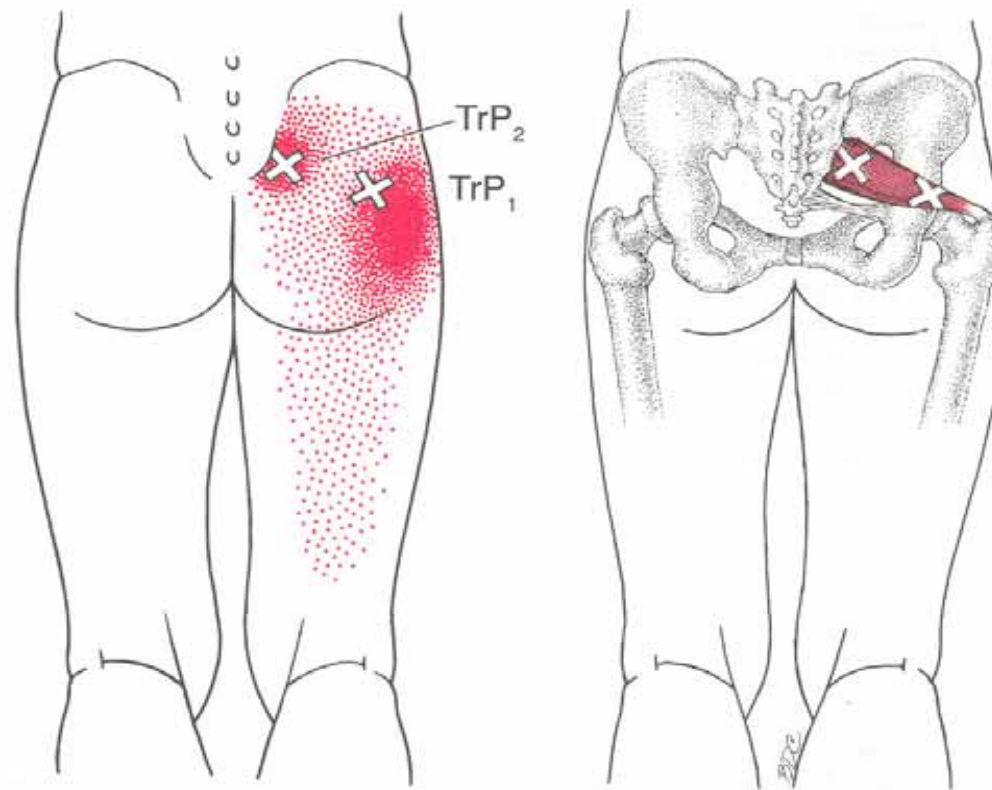


BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

Sykehuset i Vestfold

"Pæremuskelen"



m. piriformis

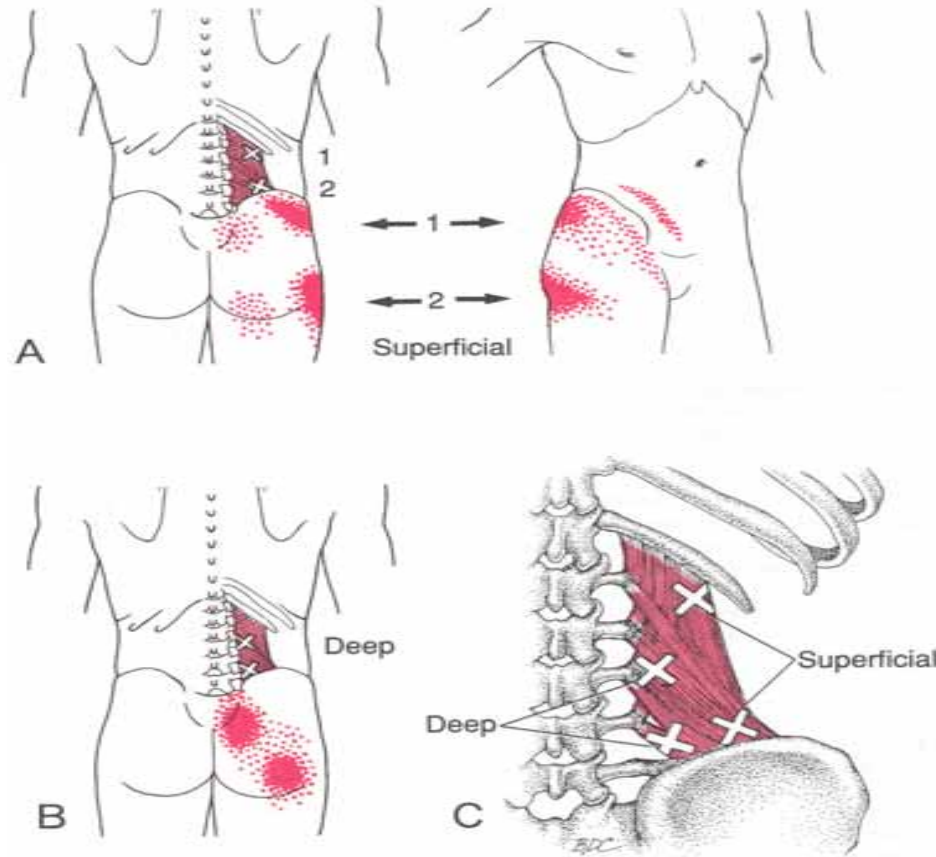
Travell J.G, Simons D.G (1993)



BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager

"Firkant muskelen"

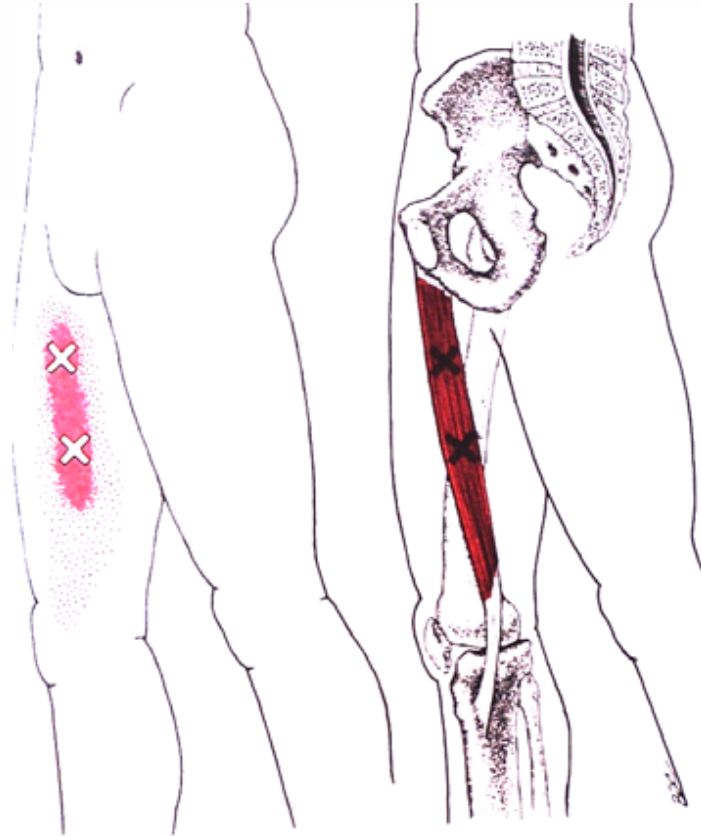


m. quadratus lumborum



BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



m. gracilis





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Er det noe jeg burde gjøre?

- Råd – hva er de basert på?
- Behandling og forebygging...





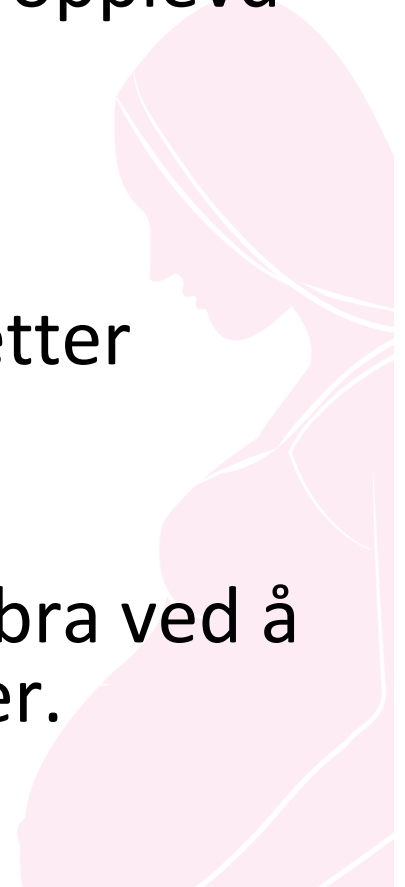
BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Prognoser

- Det er ofte store variasjoner i plagene, man kan oppleve å få vondt igjen etter at man har opplevd bedring
- Det er ikke slik at jo mer plaget man er i svangerskapet jo lenger varer smertene etter fødsel.
- Du ødelegger ikke sjansene dine for å bli bra ved å gjøre ting der du kjenner at smertene øker.





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Faglig oppsummering

- Bekkenet tåler å være gravid!!
- Smerter - ikke et tegn på at noe er skadet eller ødelagt i bekkenet
- Hvordan du har brukt bekkenet ditt er ikke årsaken til at plagene oppsto – du har ikke gjort noe galt!





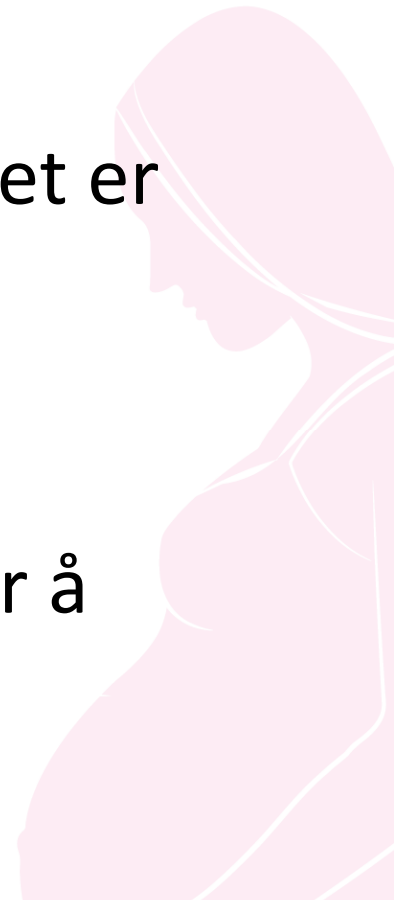
BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Hva kan jeg gjøre?

- Du kan gjøre det du ønsker – det er ingen restriksjoner ved bekkenplager.
- Kroppen vil si ifra høyt og tydelig når det er nødvendig.
- Bruk gjerne smertelettende tiltak for å opprettholde aktiviteter som du ønsker å opprettholde.





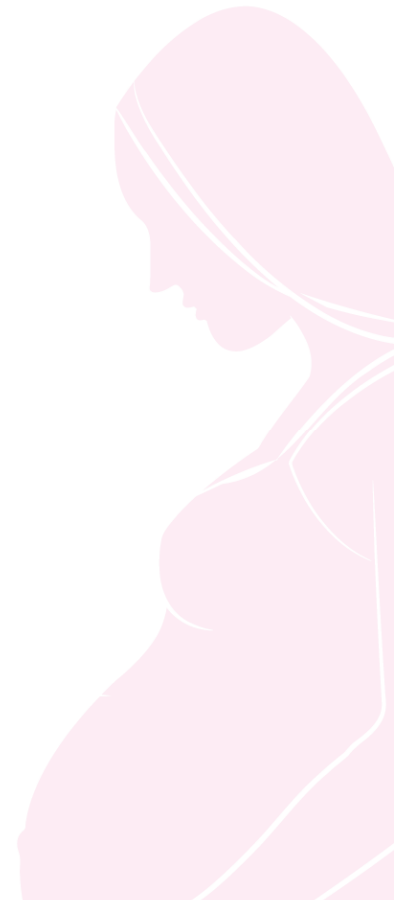
BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Til slutt...

- Hva tenker dere fremover?
- Spørsmål?
- Tilbakemeldinger?





BekkOpp
www.bekkopp.no

- for deg med bekken og ryggplager



Referanser



- European guidelines for the diagnosis and treatment and pelvic girdle pain, 2007
- European guidelines for the management of chronic non-specific low back pain, 2004
- Travell J.G, Simons, D.G (1993) "Myofascial Pain and Dysfunction. The Trigger Point Manual." Lippincott Williams & Wilkins
- Putz, R., Pabst, R. (2001) "Sobotta Atlas of Human Anatomy. Vol.2. 13th ed." Urban & Fischer
- Indahl, Aa.
- Vleeming, A., et.al. (2007) "Movement, Stability & Lumbopelvic Pain" 2nd ed. Churchill Livingstone Elsevier

BekkOpp – Spørreskjema I

1. **Dato i dag:**(dato)
2. **Fødselsdato:**
3. **Vekt - før svangerskapet:** kg
4. **Høyde:** cm
5. **Hvor mange egne barn har du?**
Antall: 0-3 år: 4-7 år: 8-16 år: over 16 år:
6. **Hvor mange personer bor hos deg i husholdningen?**
Antall: 0-3 år: 4-7 år: 8-16 år: over 16 år:
7. **Hva er din høyeste fullførte utdanning?**
 - 1 Ingen fullført utdanning
 - 2 Grunnskole
 - 3 Videregående skole
 - 4 Fagbrev/fagutdanning
 - 5 Høyskole/universitet inntil 4 år
 - 6 Høyskole/universitet over 4 år
 - 7 Annet:
8. **Morsmål:** 1 Norsk 2 Annet
9. **Hva er din hovedsysselsetting til vanlig?** Kryss av for de alternativene som best beskriver din situasjon.
 - 1 Inntektsgivende arbeid%
 - 2 Skoleelev/student
 - 3 Ulønnet arbeid (f.eks. i hjemmet) (gå videre til spm 11)
 - 4 Arbeidsledig (gå videre til spm 11)
10. **Er du nå sykmeldt eller har andre stønadsordninger på grunn av dine bekken- og/eller ryggplager?** Kryss av for de alternativene som best beskriver din nåværende situasjon.

A 1 Nei 2 Ja

B Hvis ja, hva ?
 - 1 100 % sykmeldt
 - 2 Avventende sykemelding
 - 3 Delvis sykmeldt%, (angi prosent)
 - 4 Svangerskapspenger
 - 5 Annet,

C Hvis ja, fra hvilken svangerskapsuke?
11. **Hvor har du hørt om BekkOpp?**
 - 1 Fastlege
 - 2 Jordmor
 - 3 Satellitten/ iBedrift
 - 4 Annet,
12. **Hvem har henvist deg til BekkOpp?**
 - 1 Fastlege
 - 2 Jordmor, via lege
 - 3 Annen,

13. Når har du termin?(dato)
14. Har du vært gravid tidligere?: 1 Nei2 Ja, antall:
- Hvis ja, har du hatt bekken- og ryggplager under tidligere svangerskap?**
 1 Nei 2 Ja, både bekken- og ryggplager 3 Ja, bekkenplager 4 Ja, ryggplager
15. Har du tidligere hatt bekken og ryggplager (utenom svangerskap)?:
 1 Nei 2 Ja, både bekken- og ryggplager 3 Ja, bekkenplager 4 Ja, ryggplager

Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett?

	16 Siste 3 måneder før dette svangerskapet	17 I dette svangerskapet
Aldri	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Mindre enn en gang pr. uke	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
1 gang pr. uke	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
2 ganger pr. uke	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3-4 ganger pr. uke	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5 ganger pr. uke eller mer	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

16. Hvor ofte gjør du øvelser for disse muskelgruppene? (Kryss av for hver linje både før og i dette svangerskap.)

	18 Siste 3 måneder før dette svangerskapet					19 I dette svangerskapet				
	Aldri	1-3 ganger pr. mnd	1 gang pr. uke	2-3 ganger pr. uke	3 ganger eller mer pr. uke	Aldri	1-3 ganger pr. mnd	1 gang pr. uke	2-3 ganger pr. uke	3 ganger eller mer pr. uke
a Magemuskler	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
b Ryggmuskler	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
c Bekkenbunnsmuskler (muskler rundt skjede, urinrør, endetarm)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

Behandling

1. Benytter du noen hjelpemidler for plagene og hvilken effekt synes du dette har på dine plager?

1 ja 2 nei (gå videre til spørsmål 2)

	Antall uker	Langvarig effekt	Kortvarig effekt	Ingen effekt	Forverring	Ikke aktuelt
		1	2	3	4	5
a Krykker eller stokk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a Bekkenbelte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Annet, angi hva:.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Har du vært til behandling/rådgivning for dine nåværende plager i løpet av svangerskapet?

A 1 ja 2 nei (gå videre til spørsmål 4)

B. Hvis ja, hvilke og hvor mange behandlinger fikk du og hvilken effekt synes du dette hadde på dine plager?

	Antall behandlinger	Langvarig effekt	Kortvarig effekt	Ingen effekt	Forverring	Ikke aktuelt
		1	2	3	4	5
c	Stabilitetstrening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Bassengtrening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Massasje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Akupunktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Øvelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Styrketrening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Tøyning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Måtte ta det med ro eller ligge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Lære andre arbeidsmetoder (ergonomi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Informasjon/råd, angi hva:.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Medisiner, angi hva:.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Annet, angi hva:.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Hva var viktige mål med behandling for deg?

Kryss av for hvert alternativ i hvilken grad den er viktig for deg.

	I høy grad	I noen grad	Ikke noe særlig	Overhodet ikke	
	1	2	3	4	
d	Få redusert plagene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Håndtere plagene mine (bedre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Klare meg (bedre) hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Klare meg (bedre) på jobben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Styrke kroppen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Styrke psyken min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Forstå årsak til plagene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k	Å få økt aksept av andre for mine plager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l	Få kartlagt min arbeidsførhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m	Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Hva tror du er en god behandling/håndtering for deg og dine plager?

Kryss av for hvert alternativ i hvilken grad den kan være effektiv for deg.

	I høy grad	I noen grad	Ikke noe særlig	Overhodet ikke	
	1	2	3	4	
a	Samtaler/veiledning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Få kunnskap om årsak og betydningen av plagene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Få kunnskap om mestringsteknikker / håndteringsmetoder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Få kunnskap om hva jeg tåler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Lære andre arbeidsmetoder (-teknikker, ergonomi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Fysisk aktivitet/trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Avspennings-/tøyningsøvelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Endre arbeidssituasjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Endre hjemmesituasjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Være i aktivitet som vanlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k	Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Helseplager

1. **Føler du deg syk?**

- 1 Ja, i høy grad 2 Ja, i noen grad 3 Nei, ikke noe særlig 4 Nei, overhodet ikke

2. **Hvordan synes du generelt din fysiske tilstand er nå i svangerskapet?**

- 1 Meget god fysisk form 2 God fysisk form 3 Middels fysisk form 4 Dårlig fysisk form 5 Meget dårlig fysisk form

3. **Hvordan synes du generelt din fysiske tilstand var før svangerskapet?**

- 1 Meget god fysisk form 2 God fysisk form 3 Middels fysisk form 4 Dårlig fysisk form 5 Meget dårlig fysisk form

4. **Opplevelse av nåværende svangerskap:**

- 1 Meget god 2 God 3 Middels 4 Dårlig 5 Meget dårlig

5. **I hvilken svangerskapsuke startet plagene dine (denne gang)?** (uke)

6. **Når på døgnet er smertene verst?** *Kryss gjerne av for flere alternativ*

- a Morgenen b Utover Dagen c Kvelden d Natten e Hele døgnet f Annet.....

7. **Våkner du om natten på grunn av rygg/bekkenmerter?**

- 1 Ja, ofte 2 Ja, en sjelden gang 3 Nei, aldri

8. **Hvilke situasjoner forverrer plagene?** *Kryss gjerne av for flere alternativ*

- 1 Sitte 2 Ligge 3 Stå i ro 4 Gange
5 Gå i trapper 6 Løfte 7 Inn/ut av bil 8 Annet

Sett en ring rundt det tallet som best samsvarer med din mening om følgende spørsmål.

9. **Hvordan vil du gradere de bekken- / ryggplagene du har hatt i løpet av den siste uken?** ØMPQ5

Ingen plager 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Så ille som det går an å ha

10. **Hvordan synes du at du klare å håndtere dine nåværende bekken-/ ryggplager?**

Svært utilfredsstillende 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært tilfredsstillende

11. **Har du i de siste to uker hatt vansker med å gjøre ting/aktiviteter som trengs hjemme p.g.a. bekken- / ryggplagene dine?**

Har ikke greid noe 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ingen vansker i det hele tatt

12. **Har du i de siste to uker hatt vansker med å utføre vanlige gjøremål eller oppgaver utendørs, p.g.a. bekken- /ryggplagene dine?**

Har ikke greid noe 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ingen vansker i det hele tatt

13. **Hvor mye påvirker bekken- / ryggplagene dine livet ditt?** BIPQ1

Ingen påvirkning 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voldsom påvirkning

14. **Hvor lenge tror du at bekken- / ryggplagene dine vil vare?** BIPQ2

Svært kort tid 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Til etter fødsel

15. **Tror du at bekken- /ryggplagene dine vil vedvare etter svangerskapet?** BIPQ2
 Nei 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ja, for alltid
16. **Hvor mye kontroll føler du at du har over bekken- / ryggplagene dine?** BIPQ3
 Absolutt ingen kontroll 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært stor kontroll
17. **Opplever du andre symptomer i forbindelse med bekken- / ryggplagene dine?** BIPQ5
 Ingen symptomer i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mange andre symptomer
18. **Hvor bekymret er du angående bekken- / ryggplagene dine?** BIPQ6
 Ikke bekymret i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært bekymret
19. **Hvor godt føler du at du forstår bekken- og ryggplagene dine?** BIPQ7
 Forstår ikke i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Forstår svært godt
20. **Er det klart for deg hvordan bekken-/ ryggplagene dine skal håndteres/behandles?**
 Ikke klart i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært klart
21. **Hvor mye påvirker tilstanden din deg følelsesmessig? (f.eks. gjør de deg sint, redd, urolig eller deprimeret?)** BIPQ8
 Ikke påvirket følelsesmessig i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært påvirket følelsesmessig
22. **Hvor bekymret er du angående framtiden din?**
 Ikke bekymret i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært bekymret
23. **Tror du at du har fysisk helse til å mestre en jobb over lengre tid?**
 Meget usikkert 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Meget sikkert
24. **Har du nå, eller har du noen gang hatt smerter i noen av de følgende kroppsdeler? Sett kryss for hvor du har hatt smerter og i hvilken grad .**

		Nei	En del plaget	Sterkt plaget
a	Korsryggen	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
b	Over det ene bekkenleddet bak	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
c	Over begge bekkenleddene bak	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
d	Over halebeinet	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
e	I seteballene	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
f	Foran, over kjønnsbeinet	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
g	I lysken	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
h	Andre rygg smerter	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
i	Andre smerter i muskler/ledd, nemlig i	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

25. **Generell oppfatninger om bekken- og ryggplager.** Her følger noen påstander om bekkensmerter, som vi ber deg ta stilling til og gradere i forhold til om du er enig eller uenig. Kryss av for hvert utsagn det som passer best med ditt syn

	Helt uenig	Uenig	Både og	Enig	Helt enig
	1	2	3	4	5
a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. **Bekymringer i forhold til mine bekken- og ryggplager.** Her er noe av det som andre har fortalt oss om bekymringene sine i forhold til sine bekken- og ryggplager. Sett kryss, for hvert utsagn, i den ruten som angir hvor mye du bekymrer deg.

Jeg bekymrer meg for at		Bekymrer meg ikke i det hele tatt	Bekymrer meg ikke noe særlig	Bekymrer meg i noe grad	Bekymrer meg i høy grad
		1	2	3	4
a. bekkenet og ryggen min ikke er sterk nok til å tåle vanlig dagligdags belastning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. jeg kan skade bekken og ryggen min ytterligere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. det er noe alvorlig galt i bekken og ryggen min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. jeg ikke klarer å ta meg av barnet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. smertene blir kronisk, ikke går bort eller blir bare verre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. jeg ikke kan klare hverdagen uten hjelp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. jeg får mer vondt ved vanlig dagligdags belastning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. jeg ikke kan jobbe mer eller må bytte jobb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. jeg kan komme i økonomisk uføre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. jeg blir stiv, krokrygget, misformet eller får en avvikende gange.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. jeg havner i rullestol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. jeg ikke kan få flere barn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. jeg i framtiden må (fortsette å) bruke hjelpemidler (krykker, bekkenbelte etc) til å kunne klare hverdagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n. jeg blir eller fortsetter å være psykisk nedfor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o. jeg hviler for lite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p. jeg trener for lite eller er for lite i aktivitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. **Bekken- og ryggplager og fysisk aktivitet.** Her er noe av det som andre har fortalt oss om plagene sine. Sett kryss i den ruten fra 0 (helt uenig) til 6 (helt enig) som passer best for deg, for hvert utsagn, for å si hvor mye fysiske aktiviteter som å bøye seg, løfte, gå eller kjøre vil påvirke ryggen din.
- | | Helt uenig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Helt enig |
|--|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. Fysisk aktivitet forverrer smertene mine. FABQ2 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. Fysisk aktivitet kan skade bekken eller ryggen min. FABQ3 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Jeg burde ikke utføre fysiske aktiviteter som (kan) forverre smertene mine. FABQ42 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Jeg kan ikke utføre fysiske aktiviteter som (kan) forverre smertene mine. FABQ5 | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

28. **I hvilken grad betrakter du de følgende faktorer som en årsak til dine bekken- og ryggproblemer?**

Kryss av for alle faktorer		Ikke i det hele tatt	Ikke noe særlig	I noen grad	I høy grad
		1	2	3	4
a	Arbeidssituasjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Hjemmesituasjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Alderen (for ung eller for gammel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Arvelig – medfødte egenskaper, familiært	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Tilfeldighet eller uflaks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Ulykke / uhell	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Dårlig/feil medisinsk behandling tidligere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Fysisk overbelastning – overarbeidet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Ergonomi – ensidig eller feil (arbeids-) stilling eller feil arbeids- eller løfteteknikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Stress, familieproblemer eller andre bekymring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Tatt for lite hensyn til "kroppssignaler"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Tatt for mye hensyn til mine smerter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k	Mine kroppslige forutsetninger/ tilstand (f.eks vekt, trenings-tilstand)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l	Inaktivitet - lite mosjon eller generell trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m	For liten spesifikk trening – ryggøvelse, knipeøvelser eller annen spesifikk trening for å styrke bekken og ryggen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n	Dårlig kroppsholding , unormal gange, svai eller avflatet rygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o	Røyking	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p	Betennelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q	Sener/leddbånd – skade, på strekk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r	Hormoner/ hormonelle endringer – for eksempel relaxin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s	Muskler - svak, skade, på strekk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
t	Muskler – i krampe /spenner seg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
u	Bein/knokler – svak, syk eller skade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
v	Bekkenleddet – løsning, låsning, ustabil bekken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
w	Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Smerte og funksjon

Dette spørreskjemaet er utformet for å gi behandleren opplysninger om hvordan smertene dine påvirker din evne til å klare deg i dagliglivet.

Vennligst svar på hvert avsnitt, og marker bare det ene feltet i hvert avsnitt som passer best for deg.

1. Smerteintensitet

- 0. Jeg har ingen smerter for øyeblikket
- 1. Smertene er veldig svake for øyeblikket
- 2. Smertene er moderate for øyeblikket
- 3. Smertene er temmelig sterke for øyeblikket
- 4. Smertene er veldig sterke for øyeblikket
- 5. Smertene er de verste jeg kan tenke meg for øyeblikket

2. Personlig stell (vaske seg, kle på seg, osv.)

- 0. Jeg kan stelle meg selv på vanlig måte uten at det forårsaker ekstra smerter
- 1. Jeg kan stelle meg selv på vanlig måte, men det er veldig smertefullt
- 2. Det er smertefullt å stelle meg selv, og jeg gjør det langsomt og forsiktig
- 3. Jeg trenger noe hjelp, men klarer det meste av mitt personlige stell
- 4. Jeg trenger hjelp hver dag til det meste av eget stell
- 5. Jeg kler ikke på meg, har vanskeligheter med å vaske meg, og holder sengen

3. Løfte

- 0. Jeg kan løfte tunge ting uten å få mer smerter
- 1. Jeg kan løfte tunge ting, men får mer smerter
- 2. Smertene hindrer meg i å løfte tunge ting opp fra gulvet, men jeg greier det hvis det som skal løftes er gunstig plassert, f.eks. på et bord
- 3. Smertene hindrer meg i å løfte tunge ting, men jeg kan klare lette eller middels tunge ting, hvis det er gunstig plassert
- 4. Jeg kan bare løfte noe som er veldig lett
- 5. Jeg kan ikke løfte eller bære noe i det hele tatt

4. Gå

- 0. Smerter hindrer meg ikke i å gå i det hele tatt
- 1. Smerter hindrer meg i å gå mer enn 1 ½ km
- 2. Smerter hindrer meg i å gå mer enn ¾ km
- 3. Smerter hindrer meg i å gå mer enn 100 m
- 4. Jeg kan bare gå med stikk eller krykker
- 5. Jeg ligger for det meste i sengen og jeg må krabbe til toalettet

5. Sitte

- 0. Jeg kan sitte så lenge jeg vil i en hvilken som helst stol
- 1. Jeg kan sitte så lenge jeg vil i min favorittstol
- 2. Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn en time
- 3. Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn en halv time
- 4. Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn ti minutter
- 5. Smerter hindrer meg i å sitte i det hele tatt

6. Stå

- 0. Jeg kan stå så lenge jeg vil uten å få mer smerter
- 1. Jeg kan stå så lenge jeg vil, men får mer smerter
- 2. Smerter hindrer meg i å stå i mer enn en time
- 3. Smerter hindrer meg i å stå i mer enn en halv time
- 4. Smerter hindrer meg i å stå i mer enn ti minutter
- 5. Smerter hindrer meg i å stå i det hele tatt

7. Sove

- 0. Søvn min forstyrres aldri av smerter
- 1. Søvn min forstyrres av og til av smerter
- 2. På grunn av smerter får jeg mindre enn seks timers søvn
- 3. På grunn av smerter får jeg mindre enn fire timers søvn
- 4. På grunn av smerter får jeg mindre enn to timers søvn
- 5. Smerter hindrer all søvn

8. Seksualliv

- 0. Seksuallivet mitt er normalt og forårsaker ikke mer smerter
- 1. Seksuallivet mitt er normalt, men forårsaker noe mer smerter
- 2. Seksuallivet mitt er normalt, men svært smertefullt
- 3. Seksuallivet mitt er svært begrenset av smerter
- 4. Seksuallivet mitt er nesten borte på grunn av smerter
- 5. Smerter forhindrer alt seksualliv

9. Sosialt liv

- 0. Det sosiale livet mitt er normalt og forårsaker ikke mer smerter
- 1. Det sosiale livet mitt er normalt, men øker graden av smerter
- 2. Smerter har ingen betydelig innvirkning på mitt sosiale liv, bortsett fra at de begrenser mine mer fysiske aktive sider, som sport osv.
- 3. Smerter har begrenset mitt sosiale liv og jeg går ikke så ofte ut
- 4. Smerter har begrenset mitt sosiale liv til hjemmet
- 5. På grunn av smerter har jeg ikke noe sosialt liv

10. Reising

- 0. Jeg kan reise hvor som helst uten smerter
- 1. Jeg kan reise hvor som helst, men det gir mer smerter
- 2. Smertene er ille, men jeg klarer reiser på to timer
- 3. Smerter begrenser meg til korte reiser på under en time
- 4. Smerter begrenser meg til korte, nødvendige reiser på under 30 minutter
- 5. Smerter forhindrer meg fra å reise, unntatt for å få behandling

Arbeid

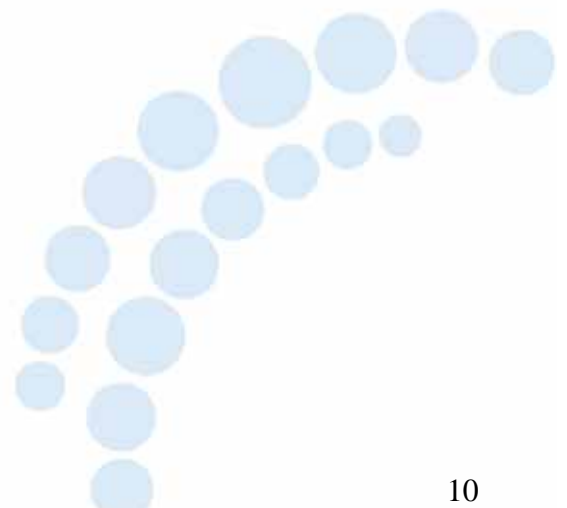
- Har du fysisk tungt eller ensidig arbeid?** Sett en ring rundt det tallet som passer best
Ikke fysisk tungt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 svært fysisk tungt
Ikke ensformig 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 svært ensformig
- Hvor fornøyd er du med jobben din når du tar i betraktning eksempelvis arbeidsrutiner, ledelse, lønn, muligheter for forfremmelse og arbeidskollegaer?** Sett en ring rundt det tallet som passer best
Ikke fornøyd i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 helt fornøyd
- Vil du si at de problemene som du nå oppsøker hjelp for har hatt innvirkning på din arbeidssituasjon?**
1 Ja, i høy grad 2 Ja, i noen grad 3 Nei, ikke noe særlig 4 Nei, overhodet ikke
- Har du andre oppgaver på jobben din på grunn av plagene? (nåværende situasjon)**
A 1 Nei 2 Ja, i høy grad 3 Ja, i noen grad
B Hvis nei, forklar gjerne nærmere:
C Hvis ja, angi hva:
D Hvis ja, fra hvilken svangerskapsuke?
- Hvor mye har du vært borte fra jobben på grunn av bekken- og ryggplagene dine under svangerskapet?** ØMPQ2
1 0 dager 2 1-2 dager 3 3-7 dager 4 8-14 dg. 5 15-30 dg.
6 1 mnd 7 2 mnd 8 3-6 mnd 9 6-9 mnd
- Når regner du med å være (tilbake) i arbeid?**
1 Er i jobb 4 Om noen måneder
2 Om noen dager 5 Om lengre tid
3 Om noen uker 6 Regner ikke med å komme tilbake i arbeid før etter svangerskapspermisjon
- Tror du at du kan fortsette i samme type jobb etter fødselen?**
1 Nei 2 Usikker 3 Ja
- Er det noen fare for at du kan miste ditt nåværende arbeid i nærmeste framtid?**
1 Sannsynlig 2 Vet ikke 3 Lite sannsynlig

9. **Ryggplager og arbeid.**

Her er noe av det som andre har fortalt oss om plagene sine. Kryss av for hvert utsagn ett tall fra 0 (helt uenig) til 6 (helt enig) for å si hvordan det vanlige arbeidet ditt (kan) påvirker plagene dine.

	Helt uenig			Usikker			Helt enig
	0	1	2	3	4	5	6
q. Smertene mine ble forårsaket av arbeidet mitt eller et uhell på jobben. <small>FABQ6</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r. Arbeidet mitt forverret smertene mine. <small>FABQ7</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s. Arbeidet mitt er for tungt for meg. <small>FABQ9</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
t. Arbeidet mitt forverrer, eller kan forverre, smertene mine. <small>FABQ10</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
u. Arbeidet mitt kan skade ryggen eller bekkenet mitt. <small>FABQ11</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
v. Jeg burde ikke utføre det vanlige arbeidet mitt med mine nåværende smerter. <small>FABQ12rev</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
w. Jeg tror ikke jeg vil være (tilbake) på det vanlige arbeidet mitt innen tre måneder. <small>FABQ15</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tusen takk for at du tok deg tid til å svare på samtlige spørsmål!



Evalueringsskjema BekkOpp

Du har nå deltatt på vårt BekkOpp-tilbud. I den forbindelse ber vi deg nok en gang svare på et spørreskjema. Dette spørreskjemaet (evalueringsskjema), vil kun bli benyttet til intern evaluering. Alle besvarelser anonymiseres og arkiveres etter gjeldene forskrifter.

1. Dato i dag:

2. Hva har du deltatt på av BekkOpp tilbud?

A Kurs

B Samtaler Antall samtaler:

3. Hva ventet du på forhånd at BekkOpp skulle bety for plagene dine? (PasOpp Rehab 39)

.....
.....

4. Hvor mye har BekkOpp hjulpet deg med følgende?

Kryss av for hvert alternativ i hvilken grad den er viktig for deg.		I høy grad 1	I noen grad 2	Ikke noe særlig 3	Overhodet ikke 4	Ikke aktuelt
a	Få redusert plagene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b	Håndtere plagene mine (bedre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c	Klare meg (bedre) hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d	Klare meg (bedre) på jobben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Forstå årsak til plagene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
f	Bli tryggere på hva disse plagene betyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
g	Å få økt aksept av andre for mine plager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
h	Få kartlagt min arbeidsførhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Lettere å orientere seg i informasjon Smylderet om bekken og ryggplager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
j	Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

5. Hvilket utbytte har du hatt av BekkOpp? (PasOpp psykol11,12)

Kryss av for hvor mye utbytte du har hatt.		Ikke noe utbytte	Lite utbytte	En del utbytte	Stort utbytte	Svært stort utbytte	Ikke mottatt
a	Av BekkOpp tilbudet, i sin helhet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b	Av kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Av samtalen(e)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Hva var spesielt bra med BekkOpp tilbudet?

.....
.....

7. Hva var mindre bra med BekkOpp tilbudet?

.....
.....

8. Hva kunne ha vært gjort annerledes med BekkOpp tilbud?

.....
.....

9. Hvilket utbytte har du hatt av BekkOpp tilbudet i forhold til følgende: (PasOpp rehab 34)

Kryss av for hvor mye utbytte du har hatt.	Ikke noe utbytte	Lite utbytte	En del utbytte	Stort utbytte	Svært stort utbytte
a Din fysiske helse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Din psykiske helse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Mestre daglige gjøremål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Delta i sosiale aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BekkOpp – kurset

1. Hvilke temaer som ble tatt opp på kurset var viktig for deg?

Kryss av for hvert alternativ i hvilken grad den er viktig for deg.	I høy grad 1	I noen grad 2	Ikke noe særlig 3	Overhodet ikke 4
a Bekkenet og ryggens anatomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Endringer i svangerskapet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Kunnskap om smertenes natur og mulige årsaker og betydningen av smerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Håndtering av mine bekken-/ryggplager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Er det noen andre temaer som burde ha blitt tatt opp?

.....
.....

3. **Hva har vært nyttig for deg på kurset?**

Kryss av for hvert alternativ i hvilken grad den er viktig for deg.

	<u>I høy grad</u> 1	<u>I noen grad</u> 2	<u>Ikke noe særlig</u> 3	<u>Overhodet ikke</u> 4
a Få kunnskap om hva jeg tåler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Få snakke med andre i lignende situasjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Hjalp meg å bli tryggere på hva plagene betyr?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Hjalp meg å håndtere plagene mine (bedre)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. **Kursevaluering**

Kryss av for hvert alternativ i hvilken grad den er viktig for deg.

	<u>I høy grad</u> 1	<u>I noen grad</u> 2	<u>Ikke noe særlig</u> 3	<u>Overhodet ikke</u> 4
a Opplevde du at informasjonen du fikk på kurset var troverdig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evt. kommentar				
b Var det greit å forstå?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evt. kommentar				
c Fikk du svar på det du lurte på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evt. kommentar				

5. **Hva var mindre bra?**

.....
.....

6. **Hva kunne ha vært gjort annerledes?**

.....
.....

BekkOpp – samtale (hvis ikke du har hatt samtale, gå videre til side 4 "Generelt BekkOpp")

1. **Hva har vært nyttig for deg på samtalen(e)?**

Kryss av for hvert alternativ i hvilken grad den er viktig for deg.

	<u>I høy grad</u> 1	<u>I noen grad</u> 2	<u>Ikke noe særlig</u> 3	<u>Overhodet ikke</u> 4
a Få kunnskap om hva jeg tåler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Få kunnskap om årsak og betydningen av plagene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Undersøkelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

d **Annet**

2. Samtaleevaluering

Kryss av for hvert alternativ i hvilken grad den er viktig for deg.

	<u>I høy</u> <u>grad</u> 1	<u>I noen</u> <u>grad</u> 2	<u>Ikke noe</u> <u>særlig</u> 3	<u>Overhodet</u> <u>ikke</u> 4
a Fikk du fortalt hva som er viktig for deg om tilstanden din?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Fikk du svar på det du lurte på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evt. kommentar				
.....				
c Fikk du nok tid i samtalen(e)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Fikk du tilstrekkelig og forståelig informasjon om tilstanden din?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e Opplevde du at informasjonen du fikk var troverdig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f Opplevde du at bekymringene dine ble tatt på alvor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g Opplevde du at den ansatte forsto din situasjon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h Opplevde du at den ansatte var interesserte i din beskrivelse av egen situasjon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Hva likte du med samtalen(e)?

.....
.....

4. Hva var vanskelig å forstå?

.....
.....

Generelt BekkOpp

1. **Bekymringer i forhold til mine bekken- og ryggplager.** Her er noe av det som andre har fortalt oss om bekymringene sine i forhold til sine bekken- og ryggplager. Sett kryss, for hvert utsagn, i den ruten som angir hvor mye du bekymrer deg.

Jeg bekymrer meg for at	Bekymrer meg	Bekymrer meg	Bekymrer meg	Bekymrer meg
	<u>ikke i det</u> <u>hele tatt</u> 1	<u>ikke noe</u> <u>særlig</u> 2	<u>i noe</u> <u>grad</u> 3	<u>i høy</u> <u>grad</u> 4
a. bekkenet og ryggen min ikke er sterk nok til å tåle vanlig dagligdags belastning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. jeg kan skade bekken og ryggen min ytterligere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. det er noe alvorlig galt i bekken og ryggen min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. jeg ikke klarer å ta meg av barnet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

e. smertene blir kronisk, ikke går bort eller blir bare verre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. jeg ikke kan klare hverdagen uten hjelp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. jeg får mer vondt ved vanlig dagligdags belastning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. jeg ikke kan jobbe mer eller må bytte jobb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. jeg kan komme i økonomisk uføre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. jeg blir stiv, krokrygget, misformet eller får en avvikende gange.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. jeg havner i rullestol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. jeg ikke kan få flere barn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. jeg i framtiden må (fortsette å) bruke hjelpemidler (krykker, bekkenbelte etc.) til å kunne klare hverdagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n. jeg blir eller fortsetter å være psykisk nedfor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o. jeg hviler for lite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p. jeg trener for lite eller er for lite i aktivitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. **Hvor mye påvirker bekken- / ryggplagene dine livet ditt?** BIPQ1
 Ingen påvirkning 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voldsom påvirkning

3. **Hvor lenge tror du at bekken- / ryggplagene dine vil vare?** BIPQ2
 Svært kort tid 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Til etter fødsel

4. **Tror du at bekken- /ryggplagene dine vil vedvare etter svangerskapet?**
 Nei 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ja, for alltid

5. **Hvor mye kontroll føler du at du har over bekken- / ryggplagene dine?** BIPQ3
 Absolutt ingen kontroll 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært stor kontroll

6. **Hvor mye mener du at BekkOpp hjalp for plagene dine?** BIPQ4revMW
 Ikke i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært hjelpsom

7. **Hvor bekymret er du angående bekken- / ryggplagene dine?** BIPQ6
 Ikke bekymret i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært bekymret

8. **Hvor godt føler du at du forstår bekken- / ryggplagene dine?** BIPQ7
 Forstår ikke i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Forstår svært godt

9. **Er det klart for deg hvordan bekken-/ ryggplagene dine skal håndteres/behandles?**
 Ikke klart i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært klart

10. **Hvor mye påvirker tilstanden din deg følelsesmessig? (f.eks. gjør de deg sint, redd, urolig eller deprimeret?)** BIPQ8
 Ikke påvirket følelsesmessig i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært påvirket følelsesmessig

11. **Hvor bekymret er du angående framtiden din?**
 Ikke bekymret i det hele tatt 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært bekymret

12. **Alt i alt, hvor fornøyd er du med BekkOpp tilbudet?**

- 1 Svært misfornøyd 2 Ganske misfornøyd 3 Både og 4 Ganske fornøyd 5 Svært fornøyd

13. **Vil du anbefale andre med tilsvarende plager å delta i et BekkOpp tilbudet?**

- 1 Nei, slett ikke 2 Nei, lite sannsynlig 3 Usikker 4 Ja, sannsynligvis 5 Ja, absolutt

14. **Andre kommentarer:**

.....
.....

Tusen takk for at du tok deg tid til å svare på samtlige spørsmål!