

**FYSIOTERAPI as**  
 15 år med erfaring og kompetanse

**NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND**

**HEELSE OG REHABILITERING**  
 Senter for smerte- og rehabiliteringskompetanse

**ULLEVÅL University Hospital**

**NOR**

**Ortopaedic Centre**

**Britt Stuge**  
 fysioterapeut, PhD  
 Forskningsleder i fysioterapi  
 Kompetansesenter for klinisk forskning (UUS)

## Bekkenplager

### – hva kan fysioterapeuten gjøre?

**Britt Stuge, dr.philos, fysioterapeut,**  
 forskningsleder i fysioterapi, Kompetansesenter for klinisk forskning og Ortopedisk senter, Ullevål Universitetssykehus

## Diagnostisere/klassifisere

- Spesifikke bekkenplager
  - Inflammasjon/sacroillitis, infeksjon, brudd
- Uspesifikke bekkenplager
  - mekanisk dysfunksjon
  - muskulær kontroll
  - psykososiale faktorer
- Differensialdiagnostisk utfordring rygg - bekken

## Diagnostiske kriterier

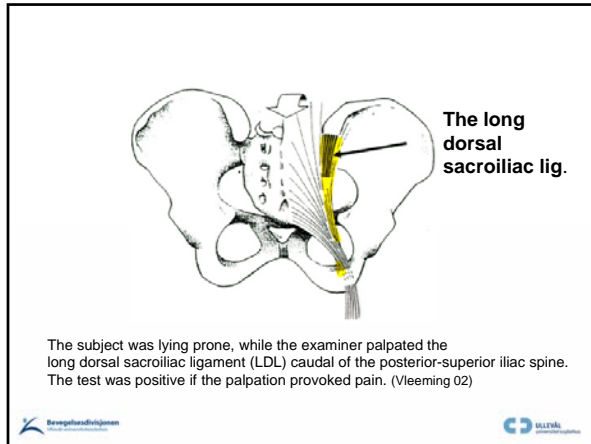
- Bekkensmerter
  - i seteregion og/eller i symfyen
  - distalt og/eller lateralt for L5-S1 området
- Kliniske tester for inklusjon:
  - Posterior Pelvic Pain Provocation (P4)
  - Active Straight Leg Raising (ASLR)
  - Smerte provokasjon av long dorsal S-1 ligament
  - Smerte provokasjon av symfyen

## P4-test

Østgaard et al 1994

## Active Straight Leg Raise (ASLR) test

- The ASLR test was performed in a supine position with straight legs. The subjects were asked to raise one leg after the other 20 cm above the couch.
- Impairment was scored on a 6-point scale from 0 to 5, "not difficult at all" to "unable to do". The scores of both sides were added, so that the summed score ranged from 0 to 10 (Mens 2001).



VG 15.7.07

- 170.000 kr på 14 ulike behandlingstiltak i løpet av 4 år – uten særlig effekt

### Et behandlingsopplegg med fokus på spesifikke stabiliserende øvelser

- The efficacy of a treatment program focusing on specific stabilising exercises for PGP after pregnancy. A randomized controlled trial. Stuge B, Lærum E, Kirkesola G, Vollestad N, *Spine* nr. 4, 2004
- A two-year follow-up of... Stuge B, Veierød M, Lærum E, Vollestad N, *Spine* nr.10, 2004

UiO, Seksjon for helsefag

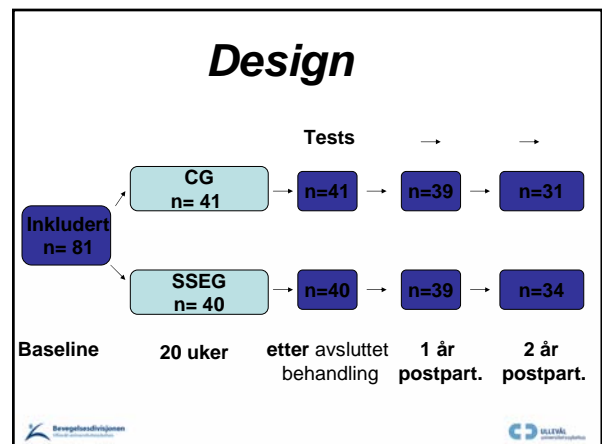
### Bakgrunn for studien

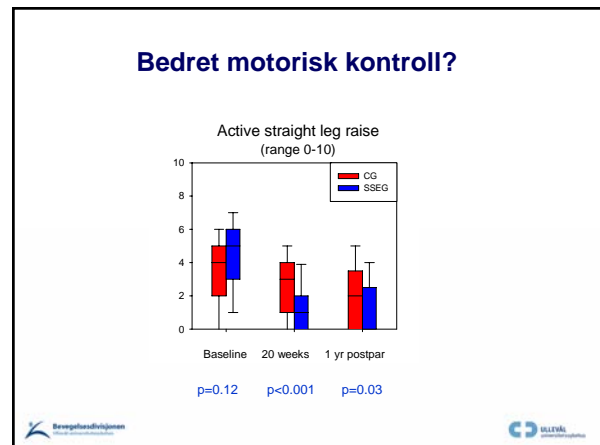
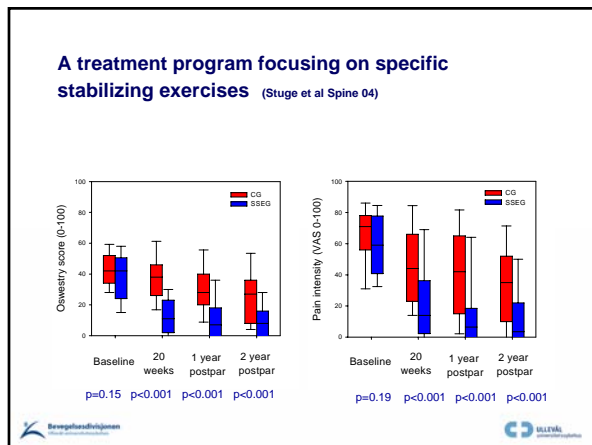
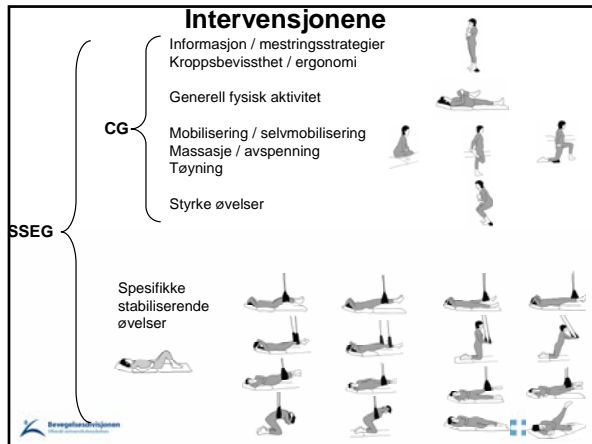
- Hjelper det å trene ?

Britt Stuge

### Studiens hensikt

- Å undersøke om et behandlingsopplegg med fokus på *øvelser for kontroll og stabilitet av bekkenet* reduserer smerter, bedrer funksjon og helse relatert livskvalitet hos kvinner med bekkenrelaterte smerter etter fødsel.





### Konklusjon

- En intervensjon med fokus på øvelser for kontroll og stabilitet av bekkenet har vedvarende bedre effekt på funksjon, smerte og helse relatert livskvalitet, enn fysioterapi uten spesifikke stabiliserende øvelser.

### 'Hjelp for kvinner med bekkenplager?'

- Prosjekttema:** Utprøving, videreutvikling og evaluering av behandlingsopplegg for langvarige og kroniske bekkenplager etter fødsel (Helse & Rehabilitering 2005-2007)
- 60 kroniske bekkenplager**
  - 38 år
  - 6 år med plager
  - 71 på VAS 0-100 kveldssmerte
  - 12 på RMDQ



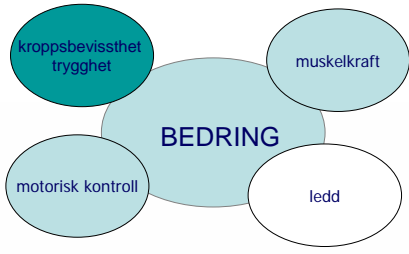
**Nesten alle prøvd stabiliserende øvelser !!**

**Effekt**



Beregningssivningen  
SILVÅG

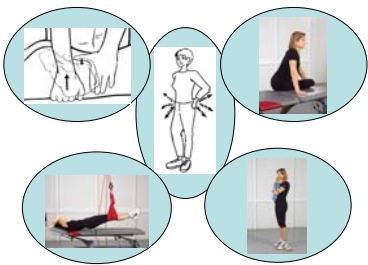
**Et behandlingsopplegg**



Beregningssivningen  
SILVÅG

**20 år med bekkenplager**

Baseline: VAS 57, Roland 15



Etter 6 måneder: VAS 23, Roland 3 😊

Beregningssivningen  
SILVÅG

**Hvordan hjelpe den gravide med bekkenplager?**

- Informasjon (ikke farlig)
- Råd (aktivitet og hvile)
- Undersøke - intervenere
  - Daglige bevegelser (kroppsbruk)
  - Asymetrisk mobilitet / funksjon ilium-sacrum




© Britt Stuge 2007

Beregningssivningen  
SILVÅG

**Hvordan hjelpe kvinner med bekkenplager etter fødsel?**



- Info, råd, daglige bevegelser
- Et behandlingsopplegg med fokus på øvelser for stabilitet og kontroll av bekkenet



© Britt Stuge 2007

Beregningssivningen  
SILVÅG

**Forskning**

- **“Kirurgi for bekkenplager?”**  
*Kvinner med kronisk bekkenleddssyndrom – en metodestudie og en single subject studie*
- **Betydning**
  - Mulige årsaker og diagnostiske kriterier for kroniske bekkenplager
  - Kunnskap om indikasjoner for - og effekt av kirurgi
- **Mål**
  - Unngå at unge kvinner uføretrygdes pga bekkenplager

Orthopaedic Centre

Beregningssivningen  
SILVÅG

Fri behandling ved bekkenløsning med gangvansker

- *Ordet "gangvansker" er ikke et spesifikt medisinsk uttrykk, men et beskrivende begrep. Det diagnostiske krav i forskriftene retter seg mot "bekkenløsning".*  
(Rikstrygdeverket -95)
- **..i svangerskapet og i inntil 6 mnd fra behandlingen ble påbegynt etter fødsel.**

## Etter 6 mnd. etter fødsel

Kronisk bekkenleddsyndrom

- **Etter rekvisisjon fra spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering, ortopedi eller reumatologi.**  
(Sosial-og helsedepartementet 23. jan. 2002)