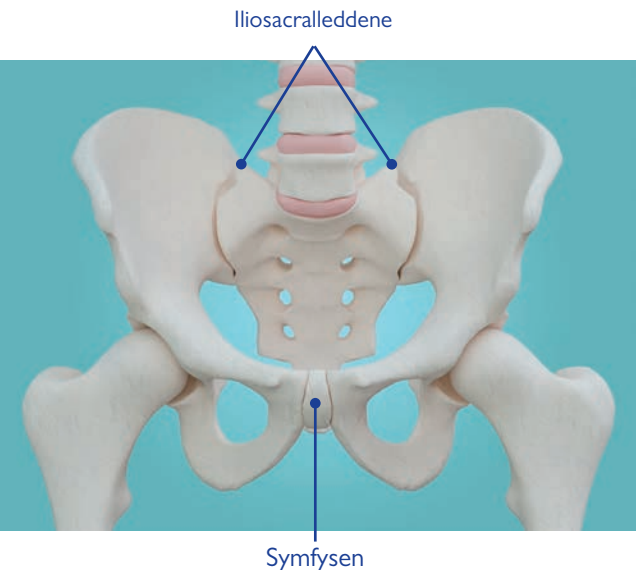


ČOARVEDÁKTELAÐASBÁKČASAT



Mat leat čoarvedákteladhasbákčasat?

Bekkenleddsmarter leat bákčasat čoarvedákteladdasiin. Čoarvedávttiin lea golbma stuora ladđasa: guokte spiralladđasa/gánisladdasa (iliosakraladđasa) maŋábealde ja cahcanjuorggis (symfysen) ovddabealde. Dát ladđasat leat čavga ovtastuvvan nana ladassuonaiguin (leddbånd) mat dahket ahte čoarvedákteladđasat eai beasa lihkadit.



Bákčasat sáhttet leat bajábealde cahcanjuorgása, ovtta dahje guovtti spiral /gánisladdasis. Muhtomin sáhtta bávččas mannat bađa mielde ja čoarbbeales vulos. Lea ain veahá unnán diehtu dasa man sivas čoarvedákteladđasat bávččastit. Vejolaš čilgehusat leat hormonalaš ja biomekánalaš faktorat, ovdamearkka dihte jus rievdá dat gokko lea eanemus deaddu, unohasat dehkiid geavaha ja jus ladasnjuorgásat unohastet.

Áhpehis nissonis lea hormonaláš proseassa mii dahká ahte ladasnjuorgásat šaddet eambo fadnilat ja spiralladđasat dipmet ja leat eambo loažža vai riegádahttin lea álkit. Ovdal lei namahus čoarvedákteloazžan. Čoarvedákteloazžan lea dattetge normála fysiologalaš proseassa áhpehisdilis. Hormonat dahket ahte ladassuonat šaddet fadnileabbon ja čoarvedákteladđasat dipmásat vai riegádahttin šaddá geahppasit.

Ii leat váralaš jus čoarvedákteladđasat bávččastit, muhto dan ferte váldit vuhtii. Diagnosta čoarvedákteladhas-bákčasat biddjojuvvo buohcanhistorjjá vuodul, gávnaheamis gokko bákčasat leat ja klinihkalaš iskkadeamis.

Geasa šaddet bákčasat čoarvedákteladđasiidda?

Buohkat sáhttet oažžut bákčasiid čoarvedákteladđasiidda, muhto čoarvedákte-ladđasat álget bávččastit dávjjimusat go nisson šaddá áhpeheapmin. Giksašuvvan sáhtta álgit juo 4.-6. vahkus go lea šaddan áhpeheapmin. Vejolaš riskafaktorat oažžut čoarvedákteladđasiidda bákčasiid lea ahte ovdal lea leamaš bávččas čielgi dahje čoarvedákteladđasat, dahje lea losses ja huššas bargu, stuora gorut, borgguheapmi, stuora ballu ja deprešuvdna.

Man dábálaš lea oažžut čoarvedákteladđasiidda bákčasa - ja mo lea prognosa?

Sullii bealli áhpehis olbmui dovdet bákčasiid čielggis- ja /dahje čoarvedákte-ladđasiin. Eatnasiin jávket bákčasat 2-3 mánuš maŋŋil riegeahttima. Vuolled 10 % muitalit ahte leat guhkálmás bákčasat čoarvedákteladđasiin maŋŋil riegeahttima, ja su. 3 % muitalit ahte sis leat mearkkašahhti stuora váttisvuodat.

Váikkuhusat go čoarvedákteladđasiin leat bákčasat

Go čoarvedákteladđasat bávččastit, de dat heajuda doaibmama beaiválaš eallimis, dan dihte go bákčasat vearránit go vázzá, čuožžu ja čohkká guhká, go gugge, lokte, vázzá tráhpas dahje jorgala gilgga seaŋggas. Bákčasat sáhttet váikkuhit doaimmaide, ovdamearkka dihte go bargá, doaimmaha viessobargguid, doaibmá astoáiggis, sosiála eallimis ja seksuála eallimis.

Dikšun go čoarvedákteladđasat bávččastit

Dikšuma ulbmil lea geahpedit bákčasiid ja buoridit doaibmama. Dikšun berre heivehuvvot individuálaččat, das berre leat čielga ulbmil ja árvoštallojuvvot čadat gaskka. Ii ávžžuhuvvo joatkit divššuin mii dahká ahte bákčasat vearáskit, dahje jus ii leat ávkin. Leat hui maŋgalágan dikšunvuogit go čoarvedákteladđasat bávččastit. Máhttovuodat diehtjoahkin ja hárhellan ávžžuhuvvojit.

Iešgudetlágan bákčasat mat leat čoarvedákteladđasiin sáhttet gáibidit iešgudetlágan lahkoneami dasa mo bávččas dikšojuvvo. Muhtimiidda ávžžuhuvvo nannet givrodaga dehkiin, earát fas dárbašit vuoinŋasteami. Ávžžuhuvvo dakkár fysalaš

aktivitehta ja hárjehallan mii ii bohciidahte bákčasiid. Fysioterapeuta sáhtta suokkardit ja gávnnahit mii dutnje dahká bákčasiid, mii bisuha daid ja mii vearáskahtta bákčasiid. Dán lea dárbbášlaš dahkat vai gávnnaha divššu ja hárjehallama mii dutnje lea buoremus.

Fysioterapiija go čoarvedákteladđasat bávččastit

Fysioterapeuta geas lea gelbbolašvuohta čoarvedákteladásbákčasiidda bagadallá čuovvovaš vugiin:

- aktivitehta ja hárjehallan mii heivehuvvo du bákčasiidda ja du funkšuvdnii
- individuála hárjehusat mas fokusis lea fuomášupmi gorudii, givrodad, mo nagoda lihkadit, sávrivuohta ja koordinašuvdna
- buorit dábit mo lihkada, ovdamearkka dihte go manná biilii ja vuolgá biillas, mo čuoččaha stuolus ja čohkkeda stullui, soffai, seŋ gii ja mo vázzá tráhpas
- buorit vuogit mo goruda heiveha go vuoiŋ ŋasta ja oadđá
- buorre gorutgeavaheapmi go bargá
- buorit veahkkeneavvut ruovttus ja barggus
- buorit vuogit mo gorut lea riegádáhttimis ja njamahettiin
- geavahit čoarvedákteboahkána ja/dahje soppiid jus dárbbáša

Fysioterapeuta geas lea gelbbolašvuohta čoarvedákteladásbákčasiidda sáhtta:

- ruvveimiin dikšut, muhto ii ávžžuhuvvo ruvven leat áidna doaibmabidjun
- addit spesifihkka ladasmobiliserema dasa gii dan dárbbáša
- geahččalit akupunktura ja/dahje TENS bávččasváidudeami áhpehisdilis
- rávvet eará hárjehallama geavahit, ovdamearkka dihte báseŋŋahárjehallan dahje yoga
- rávvet ásahit coavcci skuovaide/gápmagiidda dálvet

Dávjá lea doarvá moatti konsultašuvnnas. Don sáhtát váldit oktavuoda njuolga fysioterapeutain, ii dárbbáš doavttir du sáddet dohko

Oppalaš rávvagat go čoarvedákteladđasat leat bákčasat

Čuožžut ja vázzit

- Čuoččo nu ahte deaddu lea gasku juolggi.
- Čuoččo nu ahte ii šatta deaddu šušmmi maŋjábeallái, ja ahte it doala čielggi bikšut.
- Go čuoččut, bija deattu goappaš julggiide.
- Váce nu luođu go vejolaš, veahá oanehit lávkkiiguin go dábálaččat.
- Go guottát juoidá, doala dan lávga goruda vuostá.
- Geavat stargadis skuovaid main leat buorit vuodut.
- Váce dipmása alde/ diipmá vuodu alde dan sadjái go garrasa.
- Váce máŋga oanehis tuvraža dan sadjái go ovtta guhkes.

Guldal goruda dárbbuid

Kroppen er laget for bevegelse. Hold kroppen i aktivitet på det nivået som du til enhver tid tåler. Dette varierer fra person til person, og fra dag til dag.

Leage aktivitehtas oanehaš ja de fas vuoiŋjastat ja geardduhat fas

- Vuoiŋjas oanehaš máŋgga geardde beaivvi mielde
- Bures ja oanehaš vuoiŋjastit vuogas vuoiŋjastanvugiin sáhtá leat ávkkálaš.
- Fuomáš mo lea vuogas čohkkát, ja lonohala dan mo čohkkát dárbbu mielde.
- Livttis stoffa biilastuolus dahká geahppaseabbon beassat biillas olggos ja sisa, ja livttis stoffa searjggas dahka álkibun jorgalit gilgga.
- Go lea vealláme ja de áigu čohkkedit, de galgá fierrat gilgga ala ja giedaiguin dorjet.
- Anášeapmi sáhtá dahkat bákčasiid, de sáhtá leat buorre mannat gilgga ala ja bidjat boalstariid čippiid ja juogeladđasiid gaskii.





Buorre variašuvdna das mo čohkká. Ávkin dasa ahte veahá fanahuvvojit bahtadeahkit.

Veallát gilgga alde ja bidjat boalstara čippiid ja juolgeladđasiid gaskii sáhtttá čoarvedávttiid helpet. Sáhtttá geavahit boalstara čovvje ovddabealde vai čielggi vuoinjastahte.



Muhtimat vuoinjastit go ná čohkkájit. Bija boalstariid doarjjan bađa ja julggiid gaskii jus dárbbasa, ja bija hárcčut julggiid vai áhpehisdillis čovvji čakhá.

Aktivitehtaid ferte heivehit nu ahte bákčasat eai vearás eahkedii ja nuppi beaivái. Jus šaddet bákčasat go dahká earjkalhárjehusaid dahje aktivitehtaid, de sáhtttá dat vuolgít das mo hárjehallá, man olu lea aktivitehta, dahje ahte aktivitehta lea vahágin. Fuomáš mo sáhtát hárjehallat ja masa liikot, ja mii lea dutnje vejolaš čađahit.

Geahpet gáibádusaid ja bivdde veahki aktivitehtaide jus bákčasat lassánit. Láhttebassan, gavjanjamman, ádjás gávppošanmohkki, huššas árgabeaivi ja ballu oazžut bákčasiid sáhttet bohciidahttit ja vearáskahttit bákčasiid. Válldde doaktáriin oktavuoda go dárbbasat dálkasiid mat váidudit bákčasiid dahje oaččo buohccindiedieami /gráderen buohccindiedieami, ja heivehala bargguid dárbbu mielde.

Lunddolaš riegádahttin dahje keaisárčuohpadus go čoarvedáktelađđasiin leat bákčasat?

Nissonat geain čoarvedáktelađđasat bávččastit, berrejit riegádahttit lunddolaš vugiin. Gilgga alde dahje čohkkát saccosehkas leat vuogas vuogit čoarvedávttiide. Keaisárčuohpadus ii ávžžuhuvvo jus čoarvedáktelađđasiin leat garra bákčasat, dan dihte go ii leat dokumentašuvdna dasa ahte keaisárčuohpadus eastada čoarvedáktelađasbákčasiid maŋŋil riegádahttima. Sáhtttá leat ovdamunnin plánet riegádahttima searválaga ossodagain gos don plánet riegádahttit.



Stuolus čohkkát nuppegežiid sáhttá helpet čielggi ja veahá ávkin dasa ahte fanahuvvojit bahtadeahkit.



Čippiid sojahallat sáhttá leat buorre ja ávkkálaš hárhjus mii nanne bahta- ja čoarbbealdehkiid. Dađistaga lasihit man mángii geardut hárhjehusa ja lasihit leahtu, nanne sávrivuoda.



Njamaheapmi ja čoarvedáktelađasbákčasat

Ávžžuhit ahte nissonat geain leat čoarvedáktelađasbákčasat, njamahit máná. Go njamahat máná, de sáhtát áinnas čohkkát dahje veallát ja boalstariid deavdit birra mat dorjot.

Čoarvedáktelađđasat bákčasat odđa áhpehisdilis?

Go šaddá odđasis áhpeheapmi, de lea riska oažžut bákčasiid čoarvedákte-lađđasiidda, muhto dávdamearkkaid gierdá dávjá buorebut, ja eai leat makkárga duodaštusat dasa ahte bákčasat jotket maŋŋil riegádahttima.

PASIEANTTAIDE DIEHTOJUOHKIN



Diehtujuohkinfilbma
čoarvedáktelađasbákčasiin
ávžžuhuvvo



Diehtujuohkinfilbma
čoarvedáktelađasbákčasiin (lea
eangalas teaksta)

Diehtujuohkinbrošyra lea oažžumis dás:
Landsforeningen for kvinner med bekkenleddsmerter (LKB)
Postboks 9217 Grønland, 0134 Oslo
www.lkb.no

Bagadusgirji gynekologaide, kapihtal čoarvedáktelađasbákčasat, ođastuvvon
2019/2020



Norsk Fysioterapeutforbund (NFF) lea organisašuvdna almmolaš dohkkehuvvon fysioterapeutaide. Sihke iešheanalís ealáhusdoallit ja virgáduvvon fysioterapeutat leat miellahtut doppe. NFFs miellahtuin lea alla fágalaš ja etihkalaš standárda sin ámmáha oktavuodas mii boahtá buorrin sidjiide geat geavahit fysioterapeutaid bálvalusaid. Helsepersonelloven lea guovddáš láhka fysioterapiija doaimmas.

Guovdageainnu suohkan lea jorgalan gihppaga ovttasbarggus jorgaleddjiiguin Ravdna Turi Henriksen ja Mikkel Magnus Utsi/Kautokeino kommune har i samarbeid med oversetterne Ravdna Turi Henriksen og Mikkel Magnus Utsi oversatt brosjyren. NFF lobi vuodul/Med tillatelse fra NFF. Čáčkámánu/september 2020.



NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND
faggruppe for kvinnehelse

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo
Telefon: 22 93 30 50
kvinnehelse@fysio.no · www.fysio.no/kvinnehelse