

Fysioterapeuter och naprapater - ett värdefullt komplement till den traditionella vården för kvinnohälsa



Det finns flera besvär och sjukdomar som endast drabbar kvinnor. Tyvärr saknas det ibland resurser och kompetens inom den traditionella vården för att möta behovet som finns. Kunskapen om träning och rehabilitering

under och efter graviditet kan också vara begränsad och många kvinnor vet inte vart de skall vända sig för att få hjälp.

En del av patienterna på Access Rehabs kliniker består av kvinnor som söker vård för inkontinens, endometrios, klimakteriebesvär, svag/spänd bäckenbotten eller



besvär i samband med graviditet, - ett område som går under benämningen "kvinnohälsa".

"Oavsett vilket besvär du söker vård för hos oss, är behovet att bli sedd, lyssnad på och bekräftad i sin situation och smärta centralt för alla patienter, - men det behovet kan bli extra tydligt om det finns en stigmatisering kring ditt besvär vilket många gånger kan vara fallet med patienterna inom kvinnohälsa. Dessutom har en del upplevt att de

känt sig missförstådda i sin tidigare kontakt med vården", säger Elenore Schmidt, Marknadschef och ansvarig för kvinnohälsa på Access Rehab.

Vilken typ av vård ryms i begreppet kvinnohälsa?

De kvinnor som söker vård för kvinnohälso-symtom erbjuds ökad kunskap om sina besvär och olika former av fysisk aktivitet för att uppnå smärtlindring och ökad funktion i bäckenbottenmuskulatur, rygg, buk och underliv. Sättet terapeuterna väljer att arbeta med patienterna varierar alltid från fall till fall. Ibland handlar det om rehabiliteringsövningar för att personen i fråga ska kunna återgå till sina vardagssysslor utan smärta och ibland kan det röra sig om träning för att öka på sin prestation. Vissa bokar en avslappnande massage, något som också erbjuds gravida kvinnor på en speciell dyna för gravid-magar. Och i övrigt är manuell terapi och dry needling behandlingsmetoder som används på klinikerna.

"En annan viktig del av behandlingen är också de bitar patienterna kan jobba med själv," säger Catarina Nordström, legitimerad naprapat och klinikansvarig på Karlskrona-kliniken. Avslappning, andningsövningar och återhämtning för att trigga

den del i nervsystemet som minskar spänningar i kroppen är en mycket bra väg till smärtlindring. Oavsett att dessa övningar görs i hemmiljö ska den här delen av behandlingen också vara handledd och successivt stegras med träning för förbättrad funktion. Som ett exempel på det berättar Catarina om patienter som söker till klinikerna för att lindra smärta i bäcken och rygg vid endometriosis. Vid denna inflammatoriska sjukdom som drabbar så många som 10% av alla kvinnor är just intensiv smärta det mest påtagliga symtomet. "Där börjar jag med manuell behandling för muskelavslappning och lägger sedan upp ett program med avslappningsövningar som patienterna jobbar med själva hemifrån. Med dessa övningar kan patienter med långvarig smärta uppnå så pass bra smärtlindring att de ofta kan minska dosen av smärtstillande mediciner med 50-75% på bara några få veckor. Avslappningsövningarna är ett första steg i behandlingen och när sömnen också börjar fungera igen jobbar vi vidare med nästa steg. Målet är ju att bli fri från smärtstillande mediciner helt och hållet och att återuppta funktionell träning utan smärta under och efter träningstillfällena, fortsätter Catarina.

Andra exempel på besvär är de som orsakas av sjunkande östrogennivåer som anses vara den främsta orsaken till en mängd olika symtom som drabbar 70-80% av alla kvinnor i klimakteriet. Symtomen skiljer sig åt och kan upplevas olika men för cirka en tredjedel av kvinnorna blir dessa väldigt besvärliga. Bra information om hur man kan förhålla sig till symtomen kan minska oro och ge hopp om bättre mående. Hjälp med att ta fram ett varierat träningsupplägg, - styrka, kondition, rörlighet och inplanerad rejäl återhämtning både gällande tid och kost är också superviktigt för dessa kvinnor.

"Slutligen skulle vi kunna sammanfatta vår syn på god vård med att vi, efter att vi uppnått önskat resultat i vår behandling, har som målsättning att ge alla patienter verktyg som de kan jobba vidare med själva för att motverka att besvären och smärtan återkommer. Och att fysisk träning är en väg att gå för att stärka kvinnors hälsa och välmående överlag i alla skeenden av livet", säger Elenore.

