

“FYSIOTERAPI GØR EN FORSKEL FOR GRAVIDE OG BARSLENDE KVINDER”



Ulla Due, Fysioterapeut, Ph.d.

Forkvinde for Dansk selskab for Urologisk, Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapi (DUGOF)

HVAD KAN ”URO-GYN-OBS” - FYSIOTERAPEUTER?

Tilbyde træning til gravide på baggrund af viden om træningsfysiologi og graviditetsforandringer

Varetage fysisk forberedelse til fødsel

Forebygge og afhjælpe smerter relateret til ryg, bækken og underliv

Instruere i relevant træning af bækkenbundsmusklerne under og efter graviditet

Varetage genoptræning af barslende med hensyntagen til gener relateret til graviditet og fødsel

KERNEOMRÅDER:

FYSISK AKTIVITET, BÆKKENBUNDSTRÆNING,
FØDSELSFORBEREDELSE, AFHJÆLPNING AF
SMERTER OG EFTERFØDSELSTRÆNING

Fysioterapi er en vigtig brik i svangreomsorgen

FYSISK AKTIVITET I GRAVIDITETEN MINDSKER FOREKOMST AF:

SST 2018, ACOG, 804, 2020)

Overdreven vægtstigning, graviditetssukkersyge, forhøjet blodtryk, svangerskabsforgiftning, graviditetsrelaterede ryg og bækkenmerter og depression

Langvarige fødsler med behov for instrumentelle indgreb, igangsættelser af fødslen, store fødselsbristninger, akut kejsersnit og efterfødselsdepression

For tidlige fødsler og makrosome babyer^{Voldner N 2009}

SUPERVISERET BÆKKENBUNDSTRÆNING I GRAVIDITET OG EFTER FØDSEL:

Mindsker risiko for at udvikle inkontinens i graviditeten med 62% og med 30% 3 mdr. efter fødsel ^{Woodley,}
Cochrane 2020

Økonomisk fordel at tilbyde forebyggende bækkenbundstræning på hold i graviditeten ^{Brennen R 2021}

Kan afhjælpe urininkontinens i efterfødselsforløbet ^{Sigurdardottir T 2020, 57%/82%}

Kan afhjælpe smerter og andre problemer med seksualfunktion, - og øge livskvalitet efter fødsel <sup>Hadizadeh-
Talasaz Z 2019</sup>

PROBLEMSTILLING

– FYSISK AKTIVITET, SMERTER OG FØDSELSFORBEREDELSE

Færre end 40% af gravide lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet Broberg L 2015

Lavt uddannelsesniveau, lav indkomst og etnicitet har negativ betydning

Ingen offentlige tilbud med fysisk aktivitet

Antal sygemeldinger i graviditet er høj. 3 ud af 10 er sygemeldt grundet graviditetsrelaterede lænde/bækkensmerter Dørheim et al 2013, Stafne SN 2019

Træning kan mindske risiko for udvikling af lænde/bækkensmerter og kan medvirke til at forebygge sygemeldinger Shiri R 2018

Få offentlige tilbud til gravide med smerter trods viden om positiv effekt Davenport MH 2019

Fødselsforberedelse som indeholder information, afspændings- og vejtrækningsteknikker m.m. kan mindske fødselsangst Ozdemir ME 2018

Fysisk fødselsforberedelse ved fysioterapeut er skåret væk fra den offentlige fødselsforberedelse

PROBLEMSTILLING

– BÆKKENBUNDSTRÆNING

Gravide og barslende kvinder mangler viden om bækkenbundsproblemer og bækkenbundstræning. Uddannelsesniveau og adgang til viden har betydning for vidensniveau Fante JF 2019, Mckay ER 2019)

Træning af bækkenbundsmuskler før og efter fødsel anbefales, men der tilbydes ikke standardiseret supervision ved fysioterapeut Svangreomsorgen 2021

PROBLEMSTILLING

– GENOPTRÆNING EFTER FØDSEL

Hver tredje vaginalt fødende oplever inkontinens 3 mdr. efter fødsel og hver tiende har smerter i bækkenbunden ^{Rogers RB 2008, Thom D 2010}

Adgang til superviseret offentligt betalt genoptræning af bækkenbunden er forbeholdt de færreste ^(DSOG 2019) og korte indlæggelsestider medfører manglende mulighed for instruktion

Smerter efter kejsersnit medfører senere opstart af fysisk aktivitet, og smerter er fortsat tilstede hos 6-7% efter et år ^{Nikolajsen L 2004, Jin J 2016}

Et stigende antal kvinder efterspørger behandling for rectus diastase (delte mavemuskler) efter fødsel, men evidens på området er lav og behandling uensartet ^{Jessen ML 2019, Gluppe SB 2020}

“FYSIOTERAPI KAN GØRE EN FORSKEL FOR GRAVIDE OG BARSLENDE KVINDER”, OG VI MENER, AT DER ER PENGE AT HENTE...

Ulighed i adgang til sundhedsydelser medfører at alene ressourcestærke kvinder med god økonomi

- Har et anbefalet fysisk aktivitetsniveau i graviditeten
- Er fysisk forberedte på fødsel
- Modtager superviseret bækkenbundstræning i graviditeten og efter fødsel
- Modtager hjælp til at forebygge eller afhjælpe smerter under og efter graviditet
- Deltager i efterfødselstræning

ANBEFALING OM BRUG AF FYSIOTERAPI TIL FREMTIDENS FØDSELSOMRÅDE

Gratis offentlige tilbud med fysisk aktivitet for alle gravide

- Tilbud om fysisk forberedelse til fødsel
- Specifikke træningstilbud til kvinde med graviditetsrelaterede ryg- og bækkenmerter
- Tilbud om bækkenbundstræning hos fysioterapeut i graviditet - og efter fødsel

Gratis genoptræningstilbud til alle barslende kvinder

