



Hvad kan du selv gøre?

Om supplerende behandlingsformer
for dig med endometriose



Endo-hva-for-noget?

Endometriose er en kronisk sygdom, som rammer 1 ud af 10 kvinder i den fertile alder.

Endometriose er væv, der ligner livmoderslimhinde, som sidder uden for livmoderen omkring organerne og i bughulen.

Endometriose viser sig på forskellig vis fra person til person. De typiske symptomer er menstruationssmerter, underlivssmerter, træthed, ufrivillig barnløshed, smerter ved samleje eller problemer med fordøjelse og vandladning.

Der er ikke altid sammenhæng mellem udbredelsen af endometriose og de symptomer, der opleves.

Sygdommen kan ikke kureres, men det er muligt at lindre symptomer gennem medicinsk, kirurgisk eller anden supplerende behandling.

Et godt liv med endometriose

Langt de fleste lever et godt liv med endometriose, fordi de oplever få eller ingen symptomer eller er velbehandlede mod sygdommens gener.

Behandlingsmulighederne er mange og vidt forskellige. Nogle patienter har god effekt af medicinsk behandling mod deres symptomer, mens andre også har brug for en operation.

En stor andel oplever ligeledes, at supplerende behandlingsformer kan være med til at øge deres livskvalitet markant.

Supplerende behandlingsformer kan ikke kurere endometriose eller kroniske smerter, men det kan være med til at lindre symptomer.

Supplerende behandling

Mulighederne for supplerende behandling til symptomlindring er mange, og det ses ofte, at disse behandlingsformer kombineres med medicinsk eller kirurgisk behandling.

Uanset hvilken behandlingsform, du ønsker at afprøve, anbefales det, at du undersøger, hvorvidt behandleren har en sundhedsfaglig uddannelse. Sådan tilpasses behandlingen din situation bedst muligt.

Supplerende behandlingsformer kan være:

- Kost
- Motion
- Mindfulness
- Sexolog
- Smertepsykolog
- Osteopat
- Gyn-Obs (gynækologisk obstetrisk fysioterapeut)
- Kiropraktor
- Sociale relationer

Motion

Fysisk aktivitet har en lang række positive sundhedsmæssige gevinster og er af flere årsager særlig relevant i forhold til endometriose.

Regelmæssig motion menes at have en gavnlig effekt på sygdomme, som involverer inflammatoriske processer og menes tilmed at mindske niveauet af østrogen i kroppen.

Motion har en smertelindrende effekt, fordi der under fysisk aktivitet udskilles nogle af kroppens egne smertelindrende stoffer kaldet endorfiner. På den måde kan motion virke som en mild form for smertelindrende medicin.

Er din hverdag præget af smerter og træthed, kan det være svært at komme i gang med at motionere, men husk at selv lidt bevægelse kan gøre en forskel.

Kost

Der er ikke meget forskning om kostens effekt på endometriose, og derfor læner vi os op ad generelle anbefalinger om kost og motion:

- Spis varieret kost – og en tilpas mængde
- Spis regelmæssigt i løbet af dagen og giv dig god tid
- Spis mest af det umættede fedt fra fisk og planter og spar på det mættede fedt fra dyr og mælkeprodukter
- Spis vegetarisk én gang om ugen
- Spis fiberrigt
- Vælg sæsonens frugt og grøntsager – gerne 600 gr. om dagen
- Spar på sukkeret fra slik, sodavand og søde sager – men nyd det, når du spiser det
- Spar på alkohol – men nyd det, når du drikker det

Lider du af ubehagelige symptomer fra mave og tarm på trods af, at du følger de generelle råd til en sund kost, er det muligt at afprøve forskellige diæter målrettet specifikke symptomer.

Forskning viser, at Low FODMAP-diæten kan medvirke til at lindre endometriosepatienters symptomer.

Kontakt en ernæringsfaglig ekspert for råd og vejledning om endometriosevenlig kost.

Sociale relationer

Kroniske smerter er ikke kun patientens problem. Det berører hele familien, men også ens studie- og arbejdsliv.

Når du er kronisk syg, er det godt at have en familie og gode venner omkring sig til at hjælpe og støtte dig. Har du ikke familie, er det særligt vigtigt at passe godt på de gode venskaber, du har.

Mange oplever, at de bliver i dårligt humør og måske ligefrem, at smerterne forstærkes, når de bliver mindet om dem.

Det kan derfor være en god idé at fortælle både familie og venner, hvordan din situationen ser ud lige nu, og hvad det helt konkret er, du har brug for fra dem:

- Hvad har du brug for, at de spørger ind til?
- Hvilke hensyn skal der tages?
- Hvad har du brug for hjælp til?

Gyn-Obs

Smerter i underlivet opstår ofte som følge af muskelspændinger. Ligesom man kan få hovedpine af at spænde i nakke- og skuldermusklerne, kan man få underlivssmerter af at spænde musklerne i underlivet.

Muskelspændinger i underlivet kan give fordøjelsesproblemer og i nogle tilfælde kvalme.

Lider du af sådanne spændinger, kan et forløb ved en Gyn-Obs (gynækologisk obstetrisk fysioterapeut) have god effekt.

Behandlingen består af en undersøgelse af bækkenbunden gennem skeden eller endetarmen samt et målrettet træningsprogram mod dine spændinger.

Kiropraktor

En kiropraktor kan rådgive dig om, hvad du selv kan gøre for at lindre dine smerter eller muskelspændinger og fremme kroppens generelle funktion.

Behandlingen foregår ved, at kiropraktoren udfører forskellige håndgreb og udarbejder et personligt træningsprogram til dig.

Osteopat

En osteopat anskuer kroppen som en helhed og bruger sine hænder som redskab til at manipulere og mobilisere kroppens led, muskler, organer og/eller arvæv.

Det gælder eksempelvis ved behandling af det arvæv og cyster, der dannes som følge af endometriose.

Sexolog

Mange kvinder med endometriose oplever smerter ved samleje, hvilket kan have en negativ indflydelse på seksuallivet.

En sexolog kan blandt andet hjælpe dig med at sætte ord på dine udfordringer og finde nye måder at have intime oplevelser uden smerter.

Har du en partner, kan du med fordel inddrage denne i forløbet.

Smertepsykolog

For nogle kvinder medfører diagnosen store forandringer, idet endometriose kan have en negativ indflydelse på ens fertilitet, sociale liv og arbejdsevne.

En smertepsykolog kan gøre dig klogere på, hvordan kroppen og psyken påvirker hinanden og give dig konkrete redskaber til at håndtere dine udfordringer.

Varmeprodukter

Varmeprodukter såsom varmpuder, varmetæpper, varmende plastre eller spray kan virke smertestillende.

TENS

TENS er en behandlingsmetode til at dæmpe smerteimpulser i nervesystemet ved at sende elektriske impulser gennem huden og ind mod nervebanerne og aktivere kroppens eget naturlige smerteforsvar.

Behandlingen kan virke smertelindrende og bruges eksempelvis ved forskellige langvarige smertetilstande.



Hvad er det rigtige for dig?


Det er vigtigt, at du søger hjælp, støtte og rådgivning om de udfordringer, som endometriose giver dig.

Det kan tage tid og kræve tålmodighed at finde den rette behandling i samråd med din læge eller behandler. Behovet for behandling kan desuden variere gennem livet.

I langt de fleste tilfælde findes en behandling med god effekt mod symptomerne, så du kan leve et godt liv med endometriose.

Vil du vide mere?

 www.endo.dk

 *Et godt liv med endometriose – gennem kost, motion og mindfulness af Endometriose Foreningen*