

Hjälp med förlossningsskador i Sverige idag – Förlossningsskadad? Du är inte ensam

I dagsläget är det svårt att få hjälp med förlossningsskadeproblematik överallt i Sverige. Tyvärr har gynekologer som ej är specialiserade på just förlossningsskador inte alltid tillräcklig kunskap på området. Det gör att många kvinnor lever med besvär som de fått höra är "något man får räkna med när man fött barn", vilket inte alls behöver vara sant.

Hur ska du veta att du bör söka hjälp? Om du känner att något är fel. ... Ja, men jag har varit till fem gynekologer och alla säger att "allt ser bra ut"? ... DU känner ditt underliv bäst. Ingen annan. Om du känner att något inte är helt hundra, så har du med all största sannolikhet också rätt i det. Lita på din magkänsla. Du förtjänar en professionell bedömning av någon som är van att bedöma just förlossningsskador. Du, dina barn och din partner vill att deras älskade mamma/partner ska prioritera att må bra. Du förtjänar hjälp.

Skador efter förlossning kan visa sig på många olika sätt med symtom från underlivet/bäckenområdet. Det kan vara besvär med tyngdkänsla, vidhetskänsla, att få in vatten eller luft i slidan, känsla av att något buktar eller kommer ut ur slidan, svårigheter att bära tampong/menskopp, smärtor från underlivet, smärta vid samlag (dyspareuni), urinläckage, läckage av gas/avföring och svårigheter att torka rent (soiling), för att nämna några.

För att få hjälp av vården kan du antingen ta kontakt med den barnmorska du hade på MVC, för en bedömning och eventuellt remiss, eller så kan du själv ta kontakt med din närmsta Gynekologmottagning för en första bedömning av dina besvär.

Vid misstanke om skador använder de läkare som idag är specialiserade på förlossningsskador något som kallas 3D-ultraljud. Det används för att bedöma musklerna i bäckenbotten och för att se om några muskler fortfarande är skadade efter förlossningen, dvs om de inte blivit ihopsydda. Alla muskler går inte att sy ihop (levatorskador om de släppt från blygdbenet), men många andra muskler går att laga även om det gått lång tid efter förlossningen. Det är viktigt att den som utför 3D-ultraljudet är van att hantera det, då det kräver en hel del träning och utbildning. Det är viktigt att inget operativt ingrepp görs för att korrigera eventuellt framfall, förrän man har åtgärdat eventuellt skadade muskler i bäckenbotten först. Detta då risken för återfall annars är mycket större, dvs att framfallsoperationen inte lyckas.

Många kvinnor är även i behov av en sjukgymnastkontakt för att träna upp bäckenbotten. Detta är viktigt före en ev operation både för att träna avslappning, men även för att träna upp de muskler som faktiskt är intakta muskler och för att träna upp nervbanorna för att underlätta återhämtningen efter en operation.

Var kan jag hitta en läkare som är specialiserad och van vid 3D-ultraljud?

- *Karolinska Universitetssjukhuset Bäckebottencentrum, Huddinge*
- *Universitetssjukhuset i Linköping, Kvinnokliniken, Eva Uustal*
- *Malmö Universitetssjukhus, Bäckebottencentrum*
- *Capio S:t Görans sjukhus, Stockholm*

Det kan finnas fler instanser än som i nuläget blivit känt. Eftersom området är under utveckling är förstås förhoppningen att fler ska lära sig 3D-ultraljud för att hjälpa förlossningsskadade kvinnor. Väntetider varierar. Använd gärna sökfunktionen i gruppen för att hitta gamla trådar av tidigare erfarenheter, eller starta en ny tråd för att höra dig för - läget kan förändras löpande då det sker utbildning på området och att personal rör på sig.

Var en frågvis patient. Begär 3D-ultraljud hos någon du har förtroende för. Fråga om ditt sjukhus kan erbjuda 3D-ultraljud hos någon med stor erfarenhet. Hjälpt kommande kvinnor genom att be att ditt sjukhus vidareutbildar sig på området om det saknas kompetens och begär remiss för egen del till en instans som har kompetens inom förlossningsskador.

Hur kan jag komma till någon av dessa instanser för att få hjälp?

- *Be om en remiss för 3D-ultraljud hos specialist.* Detta kan du be om genom att kontakta din vårdcentral, barnmorska eller gynekologmottagning. I vissa landsting kan även sjukgymnaster skriva remiss.
- *Skriv en egenremiss.* Det går att göra till Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge samt S:t Görans sjukhus. Varken Linköping eller Malmö accepterar i nu läget egenremisser, utan de vill att remissen ska komma från läkare. Detta kan komma att ändras, så ring mottagningen du vill komma till eller fråga i gruppen om läget kan tänkas ha förändrats.
- *Kräv vårdgarantin.* Om du har fått en remiss utfärdad till din närmsta mottagning, men du ej får komma inom den lagstadgade vårdgarantins gräns på 90 dagar kan du kontakta mottagningen du väntar på och begära att de ordnar en tid för dig på annat ställe/ort.
- *Omdirigera en utfärdad remiss.* Du kan få en remiss utfärdad till din närmsta gynekologmottagning, och när den kommit dit kan du försöka omdirigera den. Se [#omdirigeraremissförlossningsskador](#).

Kan jag verkligen få vård i ett annat landsting?

JA. Se dokumentet Patientlagen #patientlagenförlossningsskador. Du kan åka på en undersökning i vilket annat landsting som helst. Du behöver dock betala vanlig patientavgift samt resan dit och ev uppehälle. Du kan även få en operation utförd i ett annat landsting. Det är dock en skillnad på en operation där du kan åka hem samma dag, jämfört med operation där du förväntas behöva ligga kvar någon/några dygn.

Utförs operationen samma dag som du åker hem (dagkirurgi), behöver du inget godkännande från ditt eget landsting för själva operationen. Du kan alltså skriva en egenremiss, åka på undersökning och senare åka och opereras. Är det däremot en operation som innebär att du kan behöva stanna kvar på sjukhuset, behövs en så kallad betalningsförbindelse, där ditt landsting accepterar att betala för att du ligger kvar på sjukhuset (sluten vård). Vissa har tyvärr haft problem att få en betalningsförbindelse, och har då löst det genom att stanna kvar på ett hotell invid sjukhuset.

Om du kommer genom vårdgarantin är reglerna annorlunda och du kan då få resa och boende bekostat. Då har även ditt landsting oftast redan skrivit en betalningsförbindelse.

Det kan vara en fördel att ha sökt hjälp lokalt hos din närmsta gynekologmottagning först, före du exempelvis skriver en egenremiss. Detta för att 1. Det kan finnas besvär som din lokala gynekolog faktiskt kan hjälpa dig med. 2. Din lokala gynekolog kan skriva en remiss till specialist på förlossningsskador 3. Om det efter ditt besök med 3D-ultraljud blir aktuellt med operation av skadade muskler, kan det vara lättare att få ditt landsting att utfärda en betalningsförbindelse - eftersom de själva inte hade kompetensen att hjälpa till på området.

Hur kan jag nå en sjukgymnast som är inriktad på bäckenbotten?

- Via hemsida <https://www.fysioterapeuterna.se/Profession/Om-professionen/Hitta-fysioterapeut/?section=2483#google-map>. Här kan du välja sektionen Kvinnors hälsa, varpå en karta visar var dessa finns tillgängliga.
- Kontakta din närmsta Gynekologmottagning och fråga om de har en fysioterapeut / uroterapeut knuten till sig.
- Kontakta sjukgymnast/rehab-mottagningar i din närhet och fråga om de har ej fysioterapeut som arbetar med bäckenbottenbesvär. Inte alla finns nämnda i länken ovan.
- Via mottagningarna nämnt ovan finns det oftast sjukgymnaster knutna.