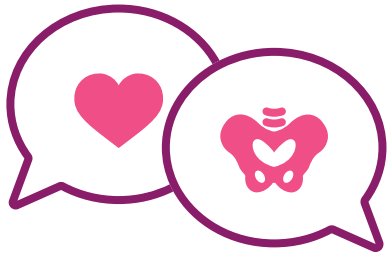


Trenger du noen å snakke med?



LKB har en tjeneste der du kan kontakte oss som selv har opplevd bekkenleddsmerter. Vi er kurset i å lytte og komme deg i møte. Kanskje kan vi dele noen tips i en hverdag med bekkenleddsmerter. Vit at vi har taushetsplikt.

Du er velkommen til å ta kontakt uansett om du selv er rammet eller om du er pårørende.

Vi er her for deg!

[bekkenleddhelse.no](https://www.bekkenleddhelse.no)



LKB

Landsforeningen
kvinnelig
bekkenleddhelse

Podkasten Knute i kroppen



«Knute i kroppen» setter søkelys på temaer rundt kvinnehelse, bekkenleddsmerter og livet rundt. Hemmeligheten er kunnskap til å ta gode valg for å leve ditt beste liv.

Lytt gratis der du hører på podkast, eller følg QR koden:

God lytting!

Knute i kroppen

Lytt til vår podkast på
[bekkenleddhelse.no/podkast](https://www.bekkenleddhelse.no/podkast)



Opplever du bekkenleddsmerter?



– vi er her for deg!

LKB formidler informasjon og kunnskap.

Les mer på [bekkenleddhelse.no](https://www.bekkenleddhelse.no)



LKB

Landsforeningen
kvinnelig
bekkenleddhelse

Er du gravid?



Gratulerer! Det å være gravid er en unik opplevelse, og kroppen er i endring. Mange kjenner på smerter i bekkenet.

LKB gir deg kunnskap om bekkenleddsmerter relatert til svangerskap og fødsel. Du kan få en bedre hverdag med tilrettelegging, behandling og egenomsorg.

Kunnskap er verdifullt for å skape best mulig livskvalitet.

[#bekkenleddhelse](#)

Har du født?



Du har båret frem et barn, for en fantastisk jobb!

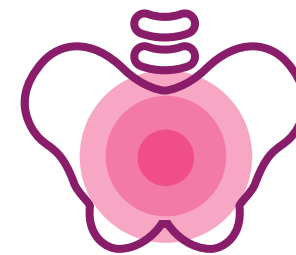
For de fleste går bekkenleddsmerter over i løpet av barseltiden, men tiden det tar kan variere.

Ikke gi opp, det er tiltak som kan hjelpe deg. Du trenger ikke stå i det alene.

LKB har informasjon og kunnskap du kan ha nytte av.

[#kvinnehelse](#)

Går det ikke over?



Du har vært igjennom svangerskap og barseltid. Nå lurere du kanskje på hvorfor bekkenleddsmertene ikke har gått over?

Behold håpet, det er hjelp å få! LKB er her for å gi deg kunnskap og felleskap.

LKBs frivillige jobber for å sette søkelyset på kvinnehelse, mer forskning og kunnskap i fagmiljøene.

[#bekkenleddsmerter](#)