



Underlivssmerter – spændinger i bækkenbundsmusklerne

Smerter og spændinger i underlivet er et stort problem for mange kvinder. Årsagerne er mange, men ofte drejer det sig om en dårlig vane, som man kan slippe.

300.000 kvinder går årligt til læge med underlivsbesvær. 10.000 af disse kvinder bliver hvert år indlagt. Hver 4. af disse kvinder, der bliver behandlet for underlivsbetændelse, har ikke noget sagligt tegn på underlivsbetændelse. Ofte drejer det sig om muskelspændinger.

Ligesom man kan få hovedpine af at spænde i nakke- og skuldermuskler, kan man få underlivssmerter af at spænde i musklerne i underlivet.

Hvilke muskler drejer det sig om?

Indvendigt i bækkenet sidder to muskler fast på forsiden af lændens ryg og går skråt ned gennem bækkenet til lårets inderside. De passerer forbi æggestokke og livmoder. Derfor kan ømhed og smerter i disse muskler let forveksles med smerter i de indre kønsorganer. I daglig tale kaldes musklerne for mørbraden. Disse muskler får ryggen til at svaje eller hoften til at bøje. Det vigtigste er, at disse muskler holder kroppen i balance i forhold til benene - både når man sidder, går og står.

Symptomer?

- Smerterne i underlivet kan sidde i begge sider, men oftest kun i den ene side.
- Smerterne er i lysken og kan stråle op i lænden og ned på indersiden og forsiden af låret.
- Smerterne kan sidde i mellemkødet, trækkende om mod endetarmen.
- Smerterne kan være til stede hele tiden eller pludselig komme som et jag, hvor man kan føle, at benet er tungt, slapt og næsten lammet.
- Smerterne kan opstå under samleje eller blive værre efter samleje.
- Smerterne kan også komme, når man har gået eller siddet et stykke tid.
- Det kan gøre ondt når man løber og hopper.

- Samtidig med muskelspændinger har nogle kvinder oppustet mave eller forstoppelse. Tarmene kan ikke arbejde ordentligt, når man hele tiden spænder mavemusklene og mørbraden.
- Sidder muskelspændingerne øverst i maven, kan man også have kvalme.

Hvad er årsagen til muskelspændingerne?

Årsagerne kan være mange. Oftest er det kvinder i 20-30 års alderen, der lider af muskelspændinger. Man ved, at fastlåste arbejdsstillinger er årsag til muskelspændinger, men også kroppens facon og fysikken har stor betydning. Forkerte arbejdsstillinger, skævt bækken, stress i hverdagen, gamle fødselsskader osv.

Oftest er årsagerne til muskelspændingerne en forening af det hele, hvorfor generne kan mindskes ved daglig fysisk træning.

Hvordan stilles diagnosen

Det kan være du efter at have læst ovenstående ikke er i tvivl om at du har bækkenbundsmyoser. Ellers kan jeg undersøge for om det drejer sig om muskelspændinger ved en gynækologisk undersøgelse. Man vil typisk være meget øm, når der trykkes på bækkenbundsmusklerne.

Behandling

- Undgå de udløsende årsager
- Jævnlig lave udspændingsøvelser af bækkenbundsmusklerne.
- Træne bækkenbundsmusklerne, så de bedre klarer belastningerne

Nogle gange kan det være en god ide, at jeg henviser til en fysioterapeut til at hjælpe med udspænding og træning af bækkenbunden.

BÆKKENBUNDSUDSPÆNDINGSØVELSER FINDES PÅ NÆSTE SIDE

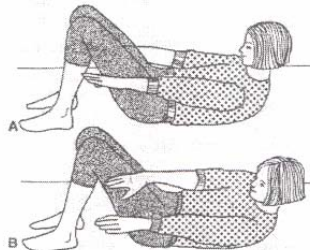
ØVELSESPROGRAM FOR SMERTER I UNDERLIVET



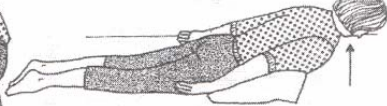
1. Opvarmning af »mørbrad«
 Sid på en stol
 – løft skiftevis højre og venstre ben op fra stolen – gentag i 1-2 minutter, eller
 – cykle på en kondicykel med det for lavt sædelt i 10-15 minutter.



2. Strækkeøvelse for »mørbraden«
 Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord)
 – sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tæerne pegende lige frem
 – læn dig ind mod bordet, støt dig med hænderne på bordet. Hold stillingen i 10-15 sek., så du mærker træk i venstre bens lyske og ryg
 – sænk højre ben ned igen og vil
 – gentag igen med højre ben oppe, udfør øvelsen 3-4 gange.
 – gentag med modsat ben (venstre ben oppe)



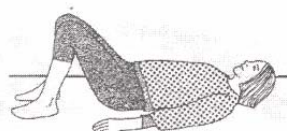
3. Styrkeøvelse for mavemusklerne
 Lig på ryggen med begge ben bøje og fødderne i gulvet.
 – løft hovedet og skuldrene lige op, sænk ned igen (A)
 – løft hovedet og skuldrene til højre, sænk ned igen (B)
 – løft hovedet og skuldrene til venstre, sænk ned igen.
 – gentag løftene ialt 10-20 gange, hold pauser ind imellem, når halsen bliver træt.



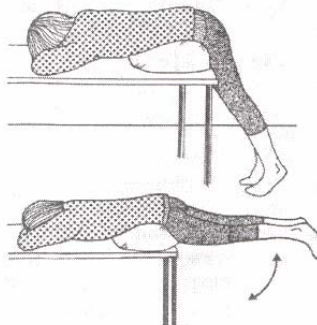
4. Styrkeøvelse for rygmusklerne
 Lig på maven med en pude under den (træk hagen ind mod kroppen).
 – løft hoved og overkroppen op, sænk ned igen (husk at holde benene i gulvet). Gentag 10-20 gange.



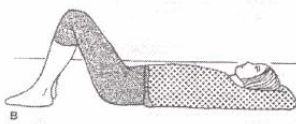
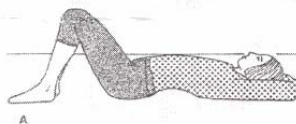
5. Styrkeøvelse for sideendemusklerne
 Lig på siden, bøj underste ben
 – løft øverste ben bagud op, med hælen øverst, gentag 6-10 gange. Gentag øvelsen til modsat side.



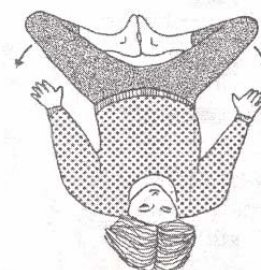
6. Styrkeøvelse for bækkenbunden
 Lig på ryggen med bøje ben og fødderne i gulvet
 – knib sammen i bækkenbunden, føle at du lukker endetarmen, skeden og urinrøret. Hold spændingen i 5 sek., slap af igen, gentag 10-20 gange.



7. Styrkeøvelse for endebalderne
 Læg dig hen over sengen eller bordet med en pude under maven og med benene ud over kanten
 – løft begge ben op til lige stilling, sænk ned igen, gentag 10-20 gange.



8. Strækkeøvelse for begyndelsen af »mørbraden«
 Lig på ryggen med bøje ben og fødderne i gulvet
 – vip bækkenet ned så lænden rører gulvet, gentag 10-20 gange.



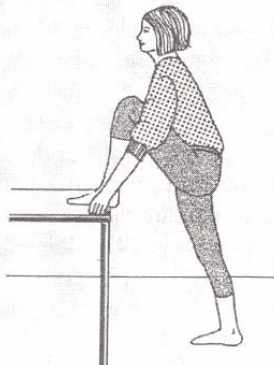
9. Strækkeøvelse for lårets indersidemuskler
 Lig på ryggen med bøje ben og fødderne i gulvet
 – lad benene falde ud til siderne, gentag 3-4 gange.



10. Strækkeøvelse for lårets bagsidemuskler
 Stå ved en skammel, støt højre hæl på skamlen (benet er strakt)
 – læn dig frem over højre ben med ryggen ret, føle strækket på bagsiden af låret, hold strækket 10-15 sek., slap af igen, gentag 3-4 gange.
 – gentag med modsatte ben.



11. Strækkeøvelse for lårets forsidemusklere
 Stå ved en stol/bord
 – tag fat om højre fod, hold kroppen helt lige og hold lårene samlet.
 – træk bagud med højre hånd om højre fod (mærk strækket på forsiden af låret). Hold strækket 10-15 sek., slap af igen, gentag 3-4 gange.
 – gentag med modsatte ben.



12. Strækkeøvelse for »mørbraden«
 – Gentag hele øvelse 2.