

BÆKKENBUNDSMYOSER (SMERTER I UNDERLIVET)

SMERTER I UNDERLIVET

Mange kvinder henvender sig til gynækolog pga. underlivssmerter. For at vurdere behandlingsmulighederne skal forskellige forhold afklares. Er smerterne begrænset til underlivet? Og er der omstændigheder, hvor smerten forværres? Der kan være mange årsager til underlivssmerter hos kvinder, f.eks. betændelsestilstande, endometriose, ægløsning, tørre slimhinder, besværet af føring, psykiske forhold eller svulster på æggestokke og livmoder.

Hvis ingen af ovenstående forhold gør sig gældende, kan smerterne forårsages af myoser i bækkenbunden.

ÅRSAGER

Årsagen til bækkenbundsmyoser kan være mange, men skyldes ofte muskelspændinger. Ligesom man kan få hovedpine af at spænde i nakke- og skuldermuskulatur, kan man få underlivssmerter af at spænde musklerne i bækkenet. Man kan spænde u hensigtsmæssigt i bækkenbunden som reaktion på en fødsel, angst for sex, et skævt bækken, rygproblemer eller dårlige arbejdsstillinger. Andre gange kan det skyldes spekulationer eller måske bare en dårlig vane.

BEHANDLING Bækkenbundsmyoser kan behandles med specifikke øvelser/ udspændingsteknikker / udspændingsprogrammer, du kan downloade via linket ”pjecer” nedenfor.

Props and Pearls hjemmeside om smerter ved sex: [When Love Hurts – smerter ved sex](#)

Fysioterapeuter med speciale i smerter:

Dorthe Svarre [Dorthe Svarre Bækkenfysioterapi](#)

Bækkenfysioterapeuter: [Klinik for kvindekroppen](#)

Birthe Bonde klinikken: [Birthe Bonde](#)

HVEM KAN JEG RINGE TIL VED SPØRGSMÅL?

Du er velkommen til at ringe til Kvindeklivikken i telefontiden, på 36 46 71 40

Det tager ca. 15 minutter at gennemføre øvelserne. Du kan med stor sandsynlighed slippe af med smerterne ved at lave de anførte styrke- og strækkeøvelser hver morgen og aften. I nogle tilfælde vil der være behov for supplerende behandling ved en fysioterapeut. Det koster ca. 600 for 1. konsultation og ca. 400 for efterfølgende. Egen læge kan henvise til kommunal bækkenfysioterapi, så er prisen lidt lavere.

Hvis du har haft smerter gennem lang tid, kan det tage nogle måneder, før du slipper helt af med smerterne. Så hav tålmodighed! Det er vigtigt, at du er bevidst om at slappe af i lår, balder og bækkenbund, også når du ikke lige laver øvelserne. Så husk at mærke efter, om du spænder.

FORTSÆT TRODS UBEHAG OG SMERTER I BEGYNDELSEN

Til at begynde med kan det give ubehag, når du laver øvelserne. Du kan endda opleve, at smerterne bliver værre. Vi vil derfor anbefale, at du tager 2 stk. Paracetamol og 200 mg Iprén x 3 dagligt den første træningsuge. Selv om smerterne bliver værre, er det vigtigt, at du forsætter med at lave øvelserne to gange om dagen, for det er den mest effektive metode til at slippe af med dine smerter.