



Træningsprogram ved
Smerter i underlivet

Smerter og spændinger i underlivet er et stort problem for mange kvinder. Det kan der være mange årsager til, og det er vigtigt at få klarlagt baggrunden for smerterne. Hver 4. kvinde, som behandles for underlivsbetændelse, har slet ikke underlivsbetændelse. Ofte drejer det sig i stedet om muskelspændinger. Ligesom man kan få hovedpine af spændinger i nakke og skuldre, kan man også få underlivssmerter af spændinger i underlivets muskler.

Hvilke muskler drejer det sig om?

Mørbraden (iliopsoas)

Inde i bækkenet sidder to muskler fast på forsiden af lænderyggen og hoftekammen. De går skråt ned gennem bækkenet for at sætte sig på lårenes inderside. De passerer forbi æggestokke og livmoder. Derfor kan smerter i disse muskler let forveksles med smerter i de indre kønsorganer.

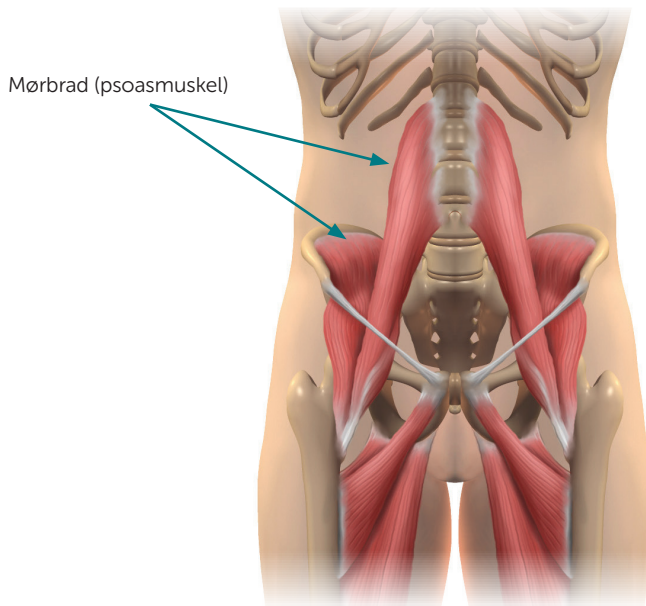
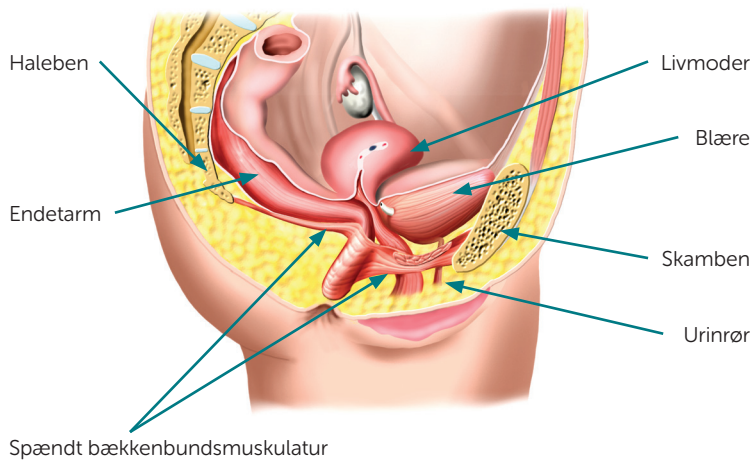
Musklernes funktion er at få ryggen til at svaje, og hoften til at bøje, men den vigtigste funktion er at holde kroppen i balance i forhold til benene – både når man sidder, står og går.

Bækkenbunden

Bækkenbunden er den muskel, der lukker omkring bækkenet. Musklen er kun ca. 1 cm tyk.

Bækkenbundsmusklerne sidder fast på halebenet, på siderne af bækkenet og foran på skambenet. Når du spænder bækkenbunden, opstår der et "knæk" på urinrør og endetarm, og du kan dermed "holde dig". En slap bækkenbund giver risiko for inkontinens hos både mænd og kvinder.

En overspændt bækkenbund kan derimod give smerter ved samleje og besvær med at tømme blæren og tarmene. Meget ofte er det kun den ene side, der er overspændt.



Sekretærmusklen

"Sekretærmusklen" er den muskel, der drejer benet udad og strækker hoften fra bøjet stilling. En lidt overset muskel, som ofte giver smerter ved kønsbenet, når musklen bruges.

Hvor gør det ondt?

Smerterne i underlivet kan sidde i begge sider, men oftest kun i den ene side. Smerterne kan være placeret i lysken, strålende op i lænden og ned på indersiden og forsiden af låret.

Smerterne kan være konstante eller komme som pludselige jag. Smerterne kan gøre, at du føler, at dit ben bliver tungt og slapt.

Smerterne kan også sidde mellem benene, især hvis det handler om en overspændt bækkenbundsmuskulatur.

Smerterne kan forværres under eller efter samleje. Smerterne kan også komme, når man har gået eller siddet et stykke tid, og det kan gøre ondt i forbindelse med sport.

Hvorfor får jeg ondt?

Smerterne kan skyldes flere ting. Ofte er det kvinder i 20 - 30 års alderen, der lider af muskelspændinger, mens smerter i mørbraden ses i alle aldersgrupper.

Arbejdsstillinger kan give muskelspændinger, især hvis du har ensidigt, gentaget arbejde og fastlåste arbejdsstillinger. Kroppens form og din almene træningstilstand kan også have indflydelse.

Smerterne kan selvfølgelig også opstå efter en underlivsoperation eller abort. Der har man spændt meget op i musklerne og har glemt at give slip igen.

Muskelspændinger bliver også påvirket af vores følelser. Muskler og følelser er ikke til at skille ad. Vi kender alle til at opbygge spændinger i skulder og nakke, hvis man fx er stresset. Det samme kan gøre sig gældende i underlivet.

Oftest er årsagerne til muskelspændingerne en blanding af det hele. Generne kan mindskes ved fysisk træning og udstrækningsøvelser.

Øvelsesprogram for smerter i underlivet

Man kan selv gøre noget for at mindske smerterne eller få dem helt væk.

Træning og udspænding af musklerne 1 - 2 gange om dagen kan for nogen gøre underværker.

Dette hæfte giver dig nogle gode øvelser, så du kan komme i gang.

Hvis det ikke hjælper på smerterne, bør du søge hjælp hos en fysioterapeut med speciale i gynækologi.

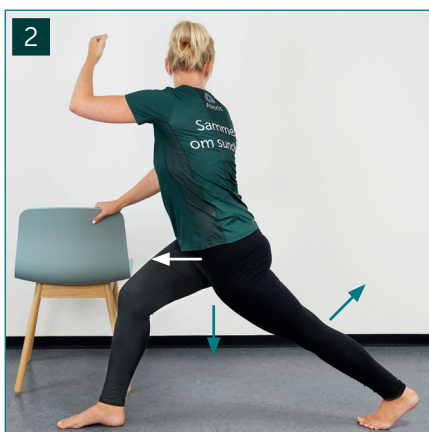
Udstrækning af mørbraden, som ofte er årsag til smerterne

Øvelserne skal laves efter 5 - 10 min. opvarmning, så musklerne er varme. Det er nogle gange nødvendigt at supplere med Ipren 600 mg x 3 dagligt i max. 5 dage.



Øvelse 1. Stræk af mørbraden

1. Højre hånd holder fast i en stabil stol eller bord.
2. Stå med højre ben forrest, så knæet er i en cirka 90° vinkel.
3. Venstre ben holdes langt bagud med knæet strakt.
4. Maven trækkes ind, og kroppen holdes lodret.
5. Venstre balde roteres fremad (pres evt. med venstre hånd på balden).
6. Lad kroppens vægt trykke bækkenet så langt ned som muligt, så stramning eller let smerte føles i lysken.
7. Strækket holdes 40 - 60 sekunder.
8. Herefter laves øvelsen med det andet ben forrest.
9. Gentag øvelsen 2 - 3 gange med hvert ben.



Øvelse 2. Stræk af mørbraden

Hvis øvelse 1 ikke giver stræk i mørbraden, kan følgende prøves:

Indtag samme position som i øvelse 1 (1 - 4)

1. Hånden flyttes fra balden og op foran kroppen (som vist på billede 2).
2. Venstre hofte presses fremad og nedad med vægten, og kroppens muskler i forening (som vist på billede 2).

Det vigtigste, du skal opnå med øvelsen, er at det strakte bens hofte presses fremad og nedad.

Egne notater

Nyttige links

Find en fysioterapeut i dit område, der undersøger og behandler patienter med bækkenbundsproblemer og smerter i underlivet:

Dansk Selskab for Urologisk,
Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapi
www.dugof.dk/behandlerliste



Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk