



## Smerter i underlivet/ Bækkenbundsmyoser

Smerter grundet spændinger i underlivet er et reelt problem for rigtig mange kvinder. Årsagerne kan være talrige, men tit drejer det sig om en dårlig vane, som kan slippes. En række simple øvelser kan hjælpe på rette vej.

300.000 kvinder går årligt til læge med underlivsbesvær.

10.000 af disse bliver hvert år indlagt og hver 4. kvinde, der bliver behandlet for underlivsbetændelse, har ikke nogen objektiv tegn på betændelse. Ofte handler smerter i underlivet om muskelspændinger. Ligesom man kan få hovedpine af at spænde i nakke- og skuldermusklerne, kan man få underlivssmerter af at spænde musklerne i underlivet.

### Mørbraden

Indvendigt i bækkenet sidder to muskler fast på forsiden af lænderyggen og går skråt ned gennem bækkenet til lårenes inderside. De passerer forbi æggestokke og livmoder.

Derfor kan ømhed og smerter i disse to muskler let forveksles med smerter i de indre kønsorganer. I daglig tale kaldes musklen for mørbraden. Disse muskler får ryggen til at svaje eller hoften til at bøje, men vigtigst er nok at disse muskler hele tiden balancerer kroppen i forhold til benene – både i siddende, stående og gående stilling. De er altså holdningsmuskler.

Fysioterapi til denne lidelse har stor effekt. Omkring 80% får det bedre. Behandlingen består af en speciel massage og instruktion i et specielt gymnastikprogram. Man kan nemlig selv gøre en indsats for at få det bedre.

### Flere slags smerter

Smerterne i underlivet kan sidde i begge sider, men som oftest kun i den ene. Smerterne er i lysken og kan

stråle op i lænden og ned på indersiden eller forsiden af låret. De kan være der konstant eller opstå som jag, hvor man kan føle sig som lammet i benet. Det føles tungt og slapt. Smerterne kan også opstå under samleje eller blive forværret efter samlejet.

De kan også komme, efter man har gået eller siddet lidt. Det er som oftest smertefuldt at løbe og hoppe. Der er nogle kvinder, der samtidig med muskelspændingerne lider af oppustet mave eller hård mave (forstoppelse).

Tarmene kan simpelthen ikke arbejde ordentlig, når man hele tiden spænder mavemusklerne, bækkenbundsmuskulaturen og iliopsoasmusklerne (mørbraden). Muskelspændinger øverst i maven kan også tit give kvalme. Det er som oftest unge kvinder i 20-30 års alderen, der får problemer med disse muskelspændinger. Årsagerne til muskelspændingerne (infiltrationerne) kan være mange. Man ved, at fastlåste arbejdsstillinger er årsag til mange muskelspændinger, men også vores form og fysik har stor betydning.

### Det følelsesmæssige

Ens følelsesmæssige reaktioner betyder også noget for spændingstilstande i vores muskler. Kroppens sprog er det første vi lærer at bruge, før vi kan tale. Dette sprog slipper vi aldrig. Muskler og følelser er tæt forbundet og musklerne i vores underliv er ingen undtagelse.

Årsagerne til muskelspændinger i underlivet er derfor mange, og som oftest er det en kombination af det hele.

Generelt må man nok konstatere, at det drejer sig om en dårlig vane, som kan slippes. Specielle øvelser kan hjælpe dig på vej. Disse øvelser skal helst gøres dagligt eller når smerterne er værst – dog højst 3 gange dagligt.

Udarbejdet af BLJ, jan. 2012, revideret feb. 2016,  
næste revision senest jan. 2017.

Kvindeklíník



Du kan hente et øvelsesprogram her:

[http://birthebonde.dk/wp-content/uploads/2012/03/StraekSmerterneVaek\\_BirtheBonde.pdf](http://birthebonde.dk/wp-content/uploads/2012/03/StraekSmerterneVaek_BirtheBonde.pdf)