

Smerter i underlivet / bækkenbundsmyoser

Revideret November 2020

Smerter grundet spændinger i underlivet er et reelt problem for mange kvinder. Årsagerne kan være talrige, men tit drejer det sig om en dårlig vane. Med denne information kan du få hjælp til en bedre forståelse af problemerne og tip til nogle øvelser, der kan afhjælpe problemerne med smerterne.

Smerter i underlivet kan komme fra andet end livmoderen og æggestokkene. Det kan dreje sig om overspændte og ømme muskler i bækkenet. Ligesom man kan få hovedpine af at spænde i nakke -og skuldermuskler, kan man få underlivssmerter af at spænde musklerne i underlivet.

Indvendigt i bækkenet sidder to muskler (psoas-musklerne) 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, og balancerer kroppen i forhold til benene - både i siddende, stående og gående stilling.

Smerterne i underlivet kan sidde i begge eller kun i den ene side. Smerterne i lysken kan stråle om i lænden og ned i benet. De kan være konstante eller opstå som jag. Smerterne kan også opstå under og/ eller efter samleje. De kan komme efter man har gået eller siddet. Det er som oftest smertefuldt at løbe og hoppe.

Fysioterapi har stor effekt. Omkring 80% får det bedre. Behandlingen består oftest i specielle udtræknings - og bækkenbundsøvelser.

Årsagerne til muskelspændingerne (myoserne) kan være mange og som oftest en kombination af flere forskellige forhold fx

- Fastlåste uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og spændinger
- Ens form og fysik
- Dårlige vaner
- Rygsmerter

Du er velkommen til at hente **et øvelsesprogram** udarbejdet af Birthe Bonde, Specialist i Fysioterapi, Uroterapeut og Sexolog under fanebladet *Links* på vores hjemmeside.