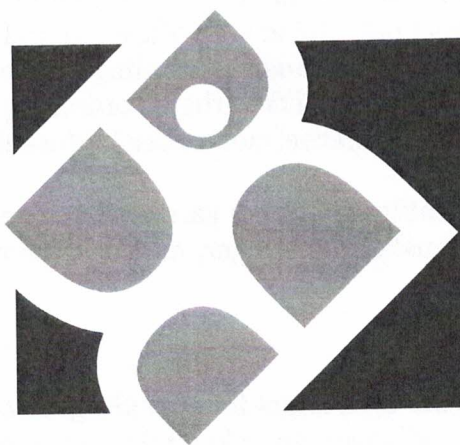


# ***Smerter i underlivet***



**BIRTHE  
BONDE  
KLINIKKEN**

**Specialklinik for fysioterapi**

- Classensgade 37, st. th. 2100 København Ø
- Telefon: 35 38 34 65
- [www.birthebonde.dk](http://www.birthebonde.dk)

# Smerter i underlivet

Smerter og spændinger i underlivet er et reelt problem for rigtig mange mennesker. Årsagerne kan være talrige, men tit drejer det sig om en dårlig vane, som kan slippes. Øvelserne her kan hjælpe på rette vej.

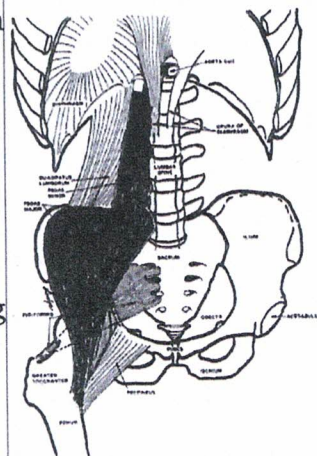
300.000 kvinder går årligt til læge med underlivsbesvær. 10.000 af disse bliver hvert år indlagt og hver 4. kvinde, der bliver behandlet for underlivsbetændelse, har ikke nogen objektiv tegn på betændelse. 10% af mænd har lignende smerter i underlivet og 7% har smerter ved sex. Ofte handler smerter i 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

Indvendig i bækkenet sidder to muskler fast på forsiden af lænderyggen og går skråt ned gennem bækkenet til lårets inderside(ill.). De passerer forbi blære, æggestokke og livmoder. Derfor kan ømhed og smerter i disse to muskler let forveksles med smerter i blæren og de indre kønsorganer. I daglig tale kaldes musklerne 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 i specifikt gymnastikprogram, der kommer sidst i denne folder.

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. En del af disse mennesker, har samtidig med muskelspændingerne, oppustet mave eller hård mave (forstoppelse). Tarmene kan simpelthen ikke arbejde ordentlig, når man hele tiden spænder mavemusklerne og iliopsoasmusklerne(mørbraden). Muskelspændinger øverst i maven kan også tit give kvalme.

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 og her er nogle gode øvelser, der kan hjælpe dig på vej. Disse øvelser skal helst gøres dagligt eller når smerterne er værst - dog højst 3 gange dagligt.

**Birthe Bonde**

**Specialist i musculoskeletal fysioterapi, uroterapeut og sexolog( aut.NACS)**

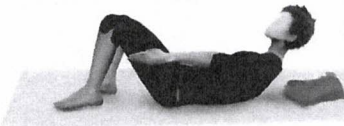
# ØVELSESPROGRAM FOR SMERTER I UNDERLIVET



## 1. Strækkeøvelse for mørbraden.

Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).

- Sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tærne pegende lige frem.
- Læn dig ind mod bordet, støt med hænderne på bordet og hold stillingen i 10-15 sek.
- Sænk højre ben ned igen og hvil.
- Gentag igen med højre ben oppe, udfør øvelsen 3-4 gange.
- Gentag med modsat ben (venstre ben) oppe.



## 2. Styrkeøvelse for mave-musklerne.

Lig på ryggen med begge ben bøjede og fødderne i gulvet.

- Løft hovedet og skuldrene lige op, sænk ned igen.
- Løft hovedet og skuldrene til højre, sænk ned igen.
- Løft hovedet og skuldrene til venstre, sænk ned igen.
- Gentag løftene ialt 10-20 gange, hold pauser ind imellem, når halsen bliver træt



## 3. Styrkeøvelse for mave-musklerne.

Lig på maven med en pude under denne (træk hagen ind mod kroppen).

- Løft hovedet og overkroppen op, sænk ned igen (husk at holde benene i gulvet). Gentag 10-20 gange.



## 4. Styrkeøvelse for sidemusklerne.

Lig på siden, bøj underste ben.

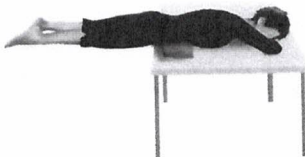
- Løft øverste ben bagud op, med hælen øverst, gentag 6-10 gange. Gentag øvelsen til modsat side.



## 5. Styrkeøvelse for bækkenbund.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

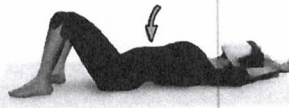
- Knib sammen i bækkenbunden, føle at du lukker endetarmen, skeden og urinrøret. Hold spændingen i 5 sek., slap af igen, gentag 10-20 gange.



## 6. 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.



## 7. Strækkeøvelse for begyndelsen af mørbraden.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

- Vip bækkenet ned så lænden rører gulvet, gentag 10-20 gange.



## 8. Strækkeøvelse for lårets indersidemuskler.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

- Lad benene falde ud til siderne, gentag 3-4 gange.



## 9. Strækkeøvelse for lårets bagsidemuskler.

Stå ved en stol eller skammel, støt højre hæl på stolen (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.



## 10. Strækkeøvelse for lårets forsidemuskler.

Stå ved en stol/bord.

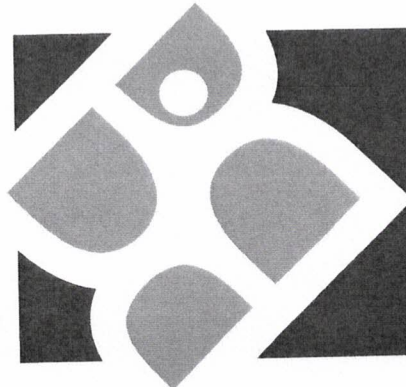
- Tag fat om højre fod, hold kroppen helt lige og hold lårene samlet.
- Træk bagud med højre hånd om højre fod (mærk strækket på forsiden af låret). Hold strækket 10-15 sek., slap af igen, gentag 3-4 gange.
- Gentag med modsatte ben.



## 11. Strækkeøvelse for mørbraden.

Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).

- Gentag hele øvelse 1. igen.



# BIRTH THE BONDE KLINIKKEN

Illustrationer: Stefan Lindgren Josefsen