



Træningsprogram ved
smerter i underlivet



Aleris
Hamlet

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.

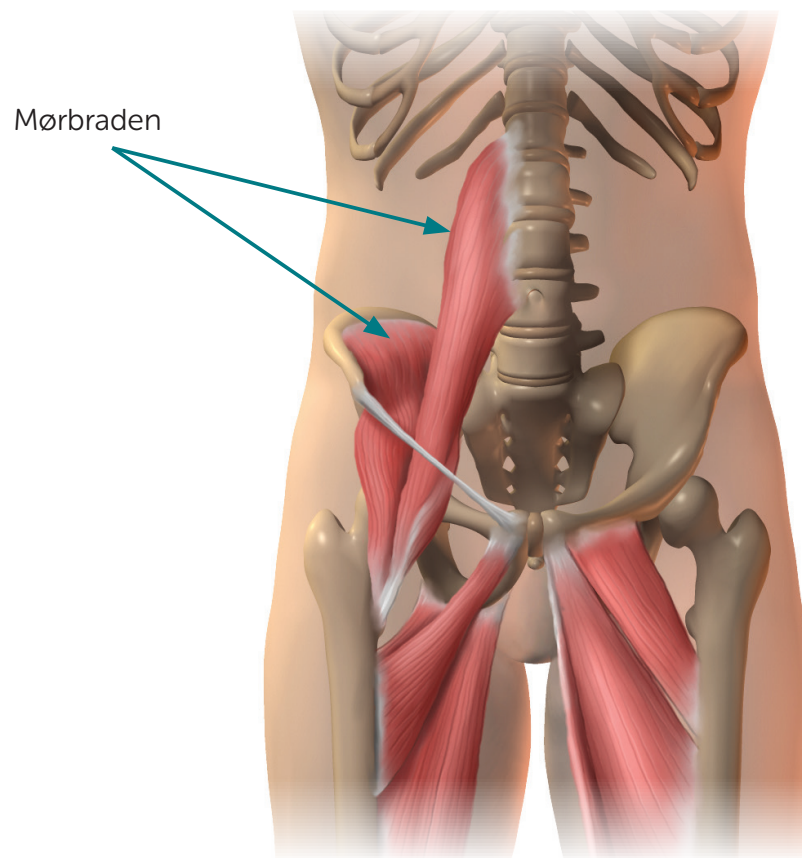
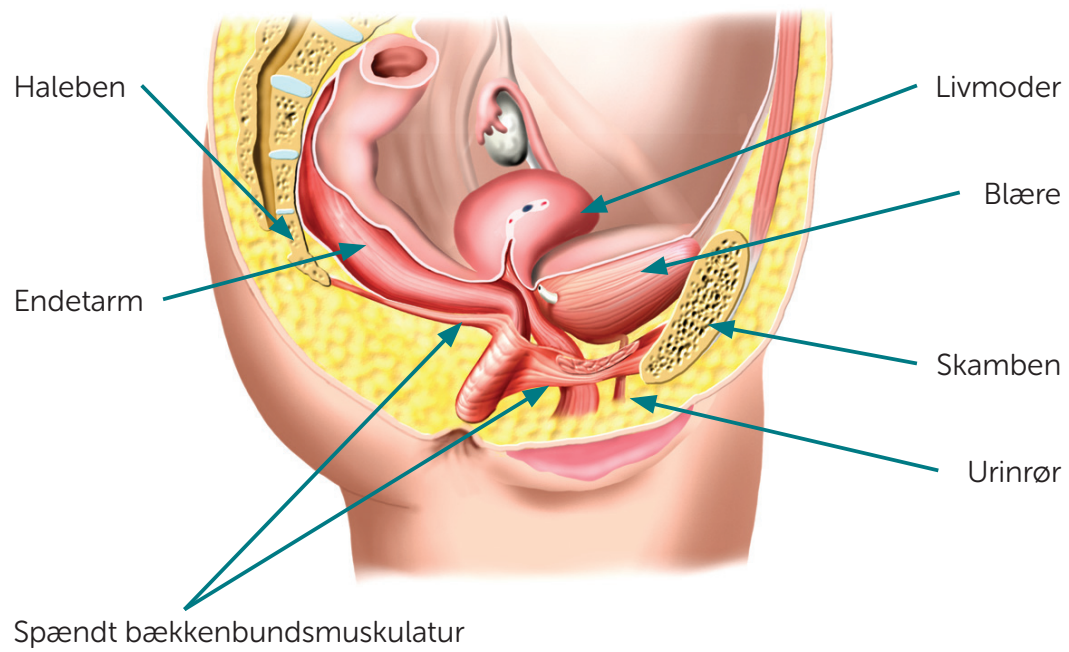
Behandling med fysioterapi på de ømme muskler har god effekt. Behandlingen omfatter en speciel massage af musklerne, udspænding og øvelser.

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 for begge køn risiko for inkontinens.

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 daglig fysisk træning.

Øvelsesprogram for smerter i underlivet

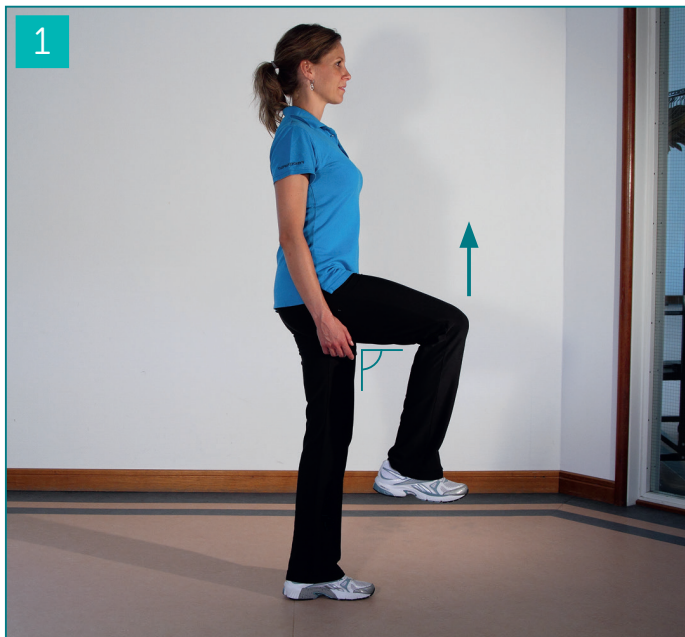
Man kan selv gøre noget for at mindske smerterne eller få dem helt væk.

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.

Øvelserne skal laves efter 10 – 15 min. opvarmning, så musklerne er varme. Det er nogle gange nødvendigt at supplere med Ipren 600 mg x 3 dagligt i max. 5 dage.

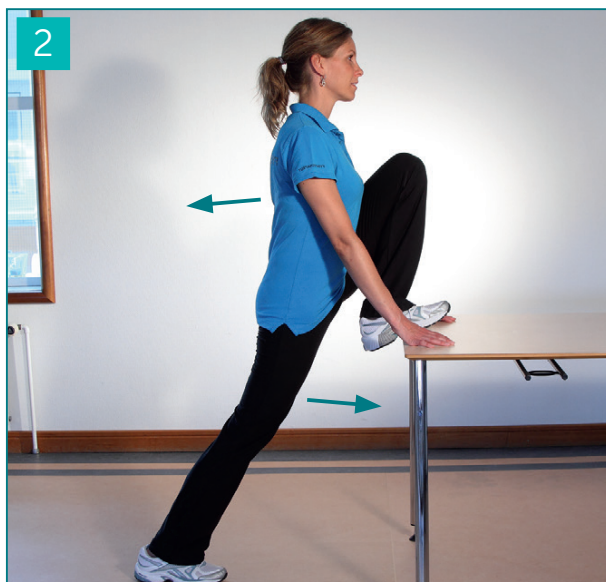


Øvelse 1. Opvarmning af mørbraden

Stå med armene ned langs siden og ret ryggen op. Løft skiftevis højre og venstre ben fra jorden, så det danner en 90 graders vinkel (se billedet). Gentag i 1 – 2 minutter.

eller

Cykel i 5 min. på en kondicykel med lidt for lav sadel.



Øvelse 2. Stræk af mørbraden

Sæt højre fod op på bordkanten. Hold venstre fod i gulvet med tæerne pegende lige frem. Læn dig ind mod bordet og pres hoften frem, støt hænderne på bordet og hold stillingen i ca. 1 minut. Du skal kunne mærke et stræk på forsiden af hoften. Ofte må overkroppen presses bagover for at opnå dette stræk. Sænk højre ben igen og hvil.

Gentag 3 – 4 gange først med højre ben. Herefter med venstre ben.



Øvelse 3. Stræk af mørbraden

Stå med venstre ben forrest og højre ben langt bagud. Hold højre knæ strakt. Lad kroppens vægt trykke bækkenet ned. For at få et godt stræk i mørbraden, presses overkroppen bagud med strakt ryg (evt. ved at støtte fra med hånden på et bord eller en ribbe). Overkroppen kan roteres let for at finde det ømme punkt i musklen. Strækket holdes 1 min.

Herefter laves øvelsen med det andet ben forrest. Gentag øvelsen 3 – 4 gange med hvert ben.



Øvelse 4. Stræk af sekretærmusklen

Stå på venstre ben med strakt knæ og læg højre ben op på bordet i "skrædderstilling". Læg hele kroppen ind over højre ben, indtil du kan mærke et stræk i højre balde og højre ridebuksområde. Hold strækket i 10 – 15 sek. og gentag 3 gange med samme ben oppe.

Herefter skiftes til venstre ben, hvor øvelsen gentages 4 gange.

[illegible]

Aleris-Hamlet Hospitaler - Vest

Aalborg

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

Aarhus

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

Esbjerg

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

Herning

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

Aleris-Hamlet Hospitaler - Øst

København

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

Parken

Øster Allé 42, 2. & 3. sal
DK - 2100 København Ø
Tlf. +45 3817 0700
parken@aleris-hamlet.dk

Ringsted

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

www.aleris-hamlet.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket

