

Øvelser til kvinder med smerter i underlivet

Underlivssmerter opleves af et stort antal kvinder. Der kan være flere årsager, men ofte vil musklerne være involverede. Muskelspændinger kan opstå i såvel underlivet som i nakke- og skulderregionen. De kan skyldes alt fra dårlige arbejdsstillinger til stress og sygdomme eller hudlidelser i underlivet.

Smerterne kommer typisk fra den ene side af underlivet/maven, men kan også opleves i begge sider. Smerterne kan føles i det nederste af maven, lysken, op mod lænden og ned på for-, bag- og inderside af lår og ved haleben og sædeknuder.

Smerterne kan føles som murren, brænden, svien eller stikken. De kan være konstante eller periodiske og/eller opleves som pludselige jag. Der kan også være smerter under og efter samleje. Desuden kan smerterne provokeres fx i stående og siddende stilling og ved gang og løb.

De muskler i og omkring bækkenet, der kan give smerter, er bækkenbundsmusklerne, inderlårs-, balde-, hase-, lænde- og mavemusklerne og musklerne foran på hoften. Nogle af disse muskler passerer tæt forbi underlivsorganerne, og derfor kan muskelsmerterne forveksles med smerter fra de indre organer. Samtidig kan muskelspændingerne være med til at give oppustet mave eller forstoppelse. Hvis muskelspændingerne sidder øverst i maven, kan du eventuelt få kvalme.

Da musklerne er meget påvirkelige af vores generelle fysiske og psykiske tilstand, er det vigtigt, at du holder dig i god fysisk form. Det er derfor en god idé at dyrke en form for motion, som du befinder dig godt med.

DU KAN AFHJÆLPE SMERTERNE MED ØVELSER

Øvelserne er udarbejdet med henblik på at afhjælpe spænding og smerte i underlivet. Der er i pjecen et udvalg af øvelser, der er forholdsvis lette at udføre selv. Hvis øvelserne ikke hjælper, anbefaler vi, at du kontakter en fysioterapeut med erfaring inden for underlivssmerter for at få afdækket dit individuelle behov.

Inden og efter øvelserne er det en god idé at mærke efter, hvordan du har det i kroppen. Er du godt tilpas? Har du spændinger, smerter, eller føler du ubehag – og i så fald hvor?

Vær opmærksom på, at et stræk godt kan føles ubehageligt, men det må ikke gøre ondt. Øvelser, der gentagne gange forværrer smerterne, skal du springe over. Det er vigtigt, at du har fred og ro, så du kan koncentrere dig om øvelserne.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

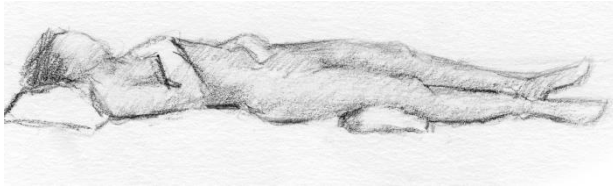


Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen
Tlf. 97 66 42 10

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted
Tlf. 97 65 00 60

Gynækologisk Ambulatorium
Tlf. 97 66 04 30 / 97 66 04 25
Mandag – fredag 9.00 – 11.00

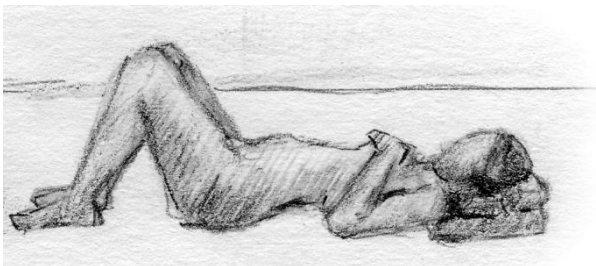


1. DYB VEJRTRÆKNING

Læg dig på ryggen, eventuelt med pude under knæene. Læg den ene hånd på brystkassen og den anden på maven.

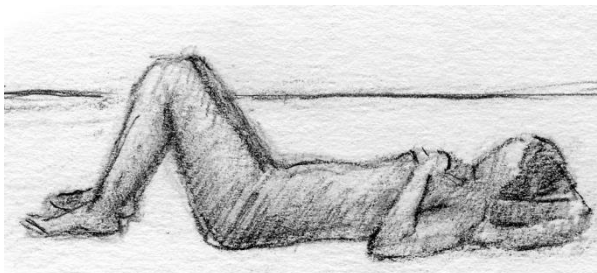
Træk vejret ind og mærk, at maven og det nederste af brystkassen løftes. Pust ud og mærk, at maven og det nederste af brystkassen sænkes igen. Hænderne fortæller dig, om du trækker vejret korrekt. I starten kan det føles kunstigt, men efterhånden vil det blive mere naturligt. Gør dette i 2-4 minutter.

Brug den dybe vejrtrækning i forbindelse med resten af øvelserne.



2. UDSPÆNDINGSØVELSE FOR LÆNDEN

Læg dig på ryggen med bøjede ben. Vip bækkenet således, at lænden rører ved underlaget. Vip tilbage til udgangsstilling med let lændesvaj. Gentag 10-20 gange.



3. UDSPÆNDINGSØVELSE FOR MUSKLERNE FORAN PÅ HOFTEN

Stå ved stol eller bord, og støt med hænder på armlæn eller bordplade. Sæt venstre fod op på stol/bord - højre fod på gulvet. Tæerne skal pege fremad. Læn dig fremad, og mærk et stræk foran på hoften (i lyskeområdet).

- Hold strækket i 15-20 sekunder.
- Gentag med modsatte ben.
- Udfør øvelsen 3-4 gange med hvert ben.



4. UDSPÆNDINGSØVELSE FOR BALDEMUSKLERNE

Sid på stol med ret ryg, og læg højre ben over venstre med underbenet så vandret som muligt. Støt/pres let med højre hånd ned på højre knæ.

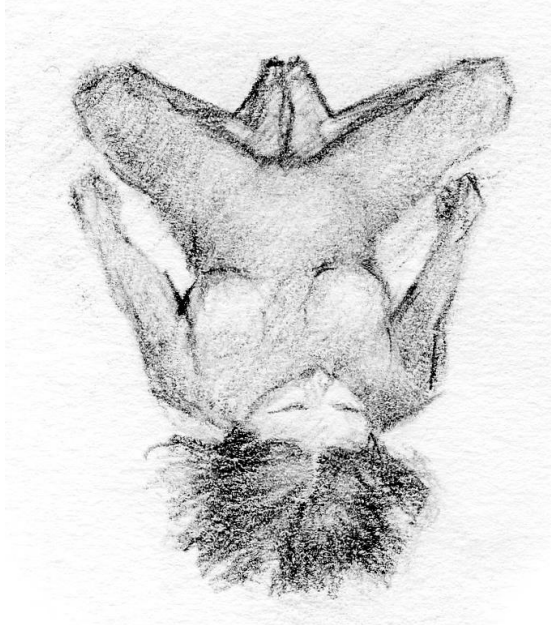
- Læn dig forover med ret ryg og mærk et stræk i højre balde
- Hold strækket i cirka 15-20 sekunder.
- Skift til modsatte ben.
- Udfør øvelsen 3-4 gange med hvert ben.



5. UDSPÆNDINGSØVELSE FOR HASEMUSKLERNE

Sid med ret ryg på stol eller skammel. Stræk højre ben, og bøj foden op mod næsen. Lad venstre ben være bøjet, og støt med hænderne på låret.

- Læn dig forover med ret ryg og mærk strækket bag på låret.
- Hold strækket 15-20 sekunder og skift ben.
- Gentag 3-4 gange med hvert ben.

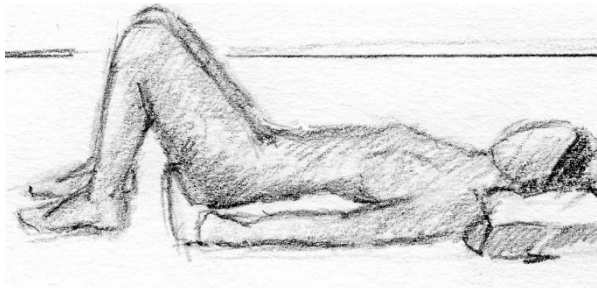


6. UDSPÆNDINGSØVELSE FOR INDERLÅRENE

Læg dig på ryggen med bøjede ben.

- Sæt fodsålerne mod hinanden, og lad benene falde roligt ud til siderne.
- Mærk strækket i inderlåret.
- Bliv i stillingen i op til 1 minut.
- Gentag et par gange.

Hvis du er meget stram i inderlåret og/eller det gør ondt, kan du lægge en pude under hvert ben, så benene støttes.



7. BÆKKENBUNDSØVELSE

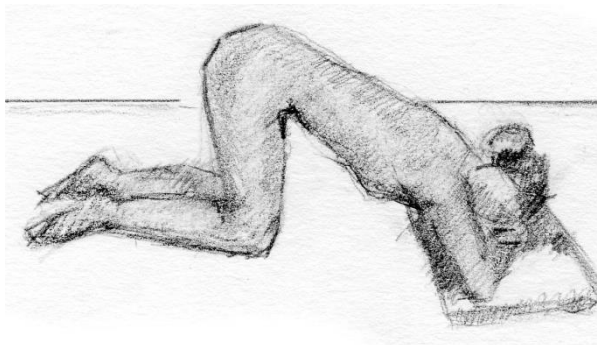
Læg dig på ryggen med bøjede ben, eventuelt med en pude under bagdelen.

Knib i bækkenbunden ved at lukke sammen omkring endetarmen (som hvis du skulle holde på luft).

Hold i 5 sekunder og slip. Hold pause i cirka 10 sekunder.

Gentag 10 gange.

Det er vigtigt, at du mærker godt efter forskellen på "knib" (spænding) og "slip" (afspænding) i bækkenbunden, da bækkenbunden tit er spændt, når man har underlivssmerter. Ved at blive bedre til dette kan du i hverdagen lægge mærke til, om du går og spænder, og i så fald øve dig i at afspænde.



8. AFSPÆNDINGSØVELSE FOR UNDERLIVET

Stå på alle 4 med let spredte knæ og underarme. Lad hovedet hænge afslappet ned, eventuelt mod en pude. Træk vejret dybt, og slap af i bækkenbund og mave. Bliv i stillingen i 1-2 minutter.