

Fysioterapeutisk behandling af smerter i underlivet

Din læge har henvist dig til undersøgelse og behandling hos en fysioterapeut med gynækologisk speciale. En gynækologisk fysioterapeut har speciale i det kvindelige underliv og arbejder således med kvinder, som har problemer i bækkenområdet.

Dette materiale skal forberede dig på, hvad der skal foregå, når du møder hos fysioterapeuten.

Underlivssmerter opleves af et stort antal kvinder, og smerterne kan skyldes mange ting, fx spændinger i muskulaturen i og omkring bækkenet. Muskelspændinger kan opstå i såvel underlivet/maven som nakke- og skulderregionen. Spændingerne i underlivet kan skyldes alt fra dårlige arbejdsstillinger til stress og sygdomme eller hudlidelser i underlivet. Ofte findes bækkenbunden overspændt og øm. Hos mange patienter kan der også være tale om seksuelle problemstillinger, såsom smerter ved samleje.

Spændinger i underlivet kan behandles med et individuelt tilpasset øvelsesprogram, afspænding og massage.

Sådan foregår behandlingen

Første møde med fysioterapeuten er altid en grundig samtale med dig om dit sygdomsforløb og din nuværende situation. Der indgår som regel ikke andre undersøgelser, fx gynækologiske undersøgelser ved første møde.

Ved andet møde vil fysioterapeuten – om muligt – undersøge din bækkenbund ved en mindre, gynækologisk undersøgelse og benytte manuelle teknikker til at afspænde og udspænde muskulaturen. Du bliver derved bevidstgjort om, hvor spændingerne sidder, og du bliver instrueret i afspændings- og udspændingsteknikker og eventuelt selvmassage.

Vi aftaler herefter med dig fra gang til gang, hvad næste møde består af.

Et forløb i fysioterapien strækker sig som oftest over et par måneder med jævnlige konsultationer, som vi aftaler med dig. Vi forventer, at du er motiveret for at indgå i samarbejdet omkring behandlingen for at opnå det bedste resultat for dig. Vi afstemmer disse forventninger ved de første konsultationer samt løbende.

Sådan forbereder du dig

Begynd allerede nu på øvelser

En stor del af behandlingen vil bestå af øvelser, som du selv skal udføre – enten alene eller med hjælp fra en partner, ven eller andre, du har tillid til. Du kan allerede nu starte med at afprøve, om øvelserne i pjecen ”Øvelser til kvinder med smerter i underlivet” kan afhjælpe dine gener. Du finder pjecen på vores hjemmeside:

<https://aalborguh.rm.dk/gynobs-info1>

Mød op, selvom du har menstruation

Som udgangspunkt kan du sagtens møde op, selvom du har menstruation.

Fysioterapeuten kan sagtens tage hensyn til dette. Bløder du meget og har mange smerter eller stort ubehag forbundet med menstruation, kan du vælge at melde afbud. Gør det i så fald i god tid af hensyn til andre patienter på venteliste.

Ring afbud, hvis du er syg

Hvis du er for syg til at deltage i undersøgelsen eller behandlingen, skal du melde afbud. Det er vigtigt, at du ikke udgør en smitterisiko, da konsultationen foregår på hospitalet.

Klæd dig på i tøj, som er let at tage af og på

Vi anbefaler, at du har tøj på, som er let at tage af og på, så det ikke tager for meget af behandlingstiden.

Kontrol

Efter endt behandling hos fysioterapeuten afslutter vi dit forløb, og du kommer eventuelt til en afsluttende kontrol hos lægen. Dette er individuelt, da lægen også kan have været involveret tidligere i processen i forbindelse med det tætte fagligt samarbejde, vi har mellem lægerne, sygeplejerskerne og fysioterapeuterne på hospitalet.

Kontakt og mere viden

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



Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Gynækologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 04 30 / 97 66 04 25

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og 13.00 – 15.00