

Smerter i underlivet / bækkenbundsmyoser

Revideret April 2024

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.

Behandling

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

Program med udstrækningsøvelser

Du er velkommen til at hente et øvelsesprogram udarbejdet af Birthe Bonde, Specialist i Fysioterapi, Uroterapeut og Sexolog på <https://www.birthebonde.dk/pjecer/> efterfølgende på hendes pjece: "Smerter i underlivet".

