

# BÆKKENBUNDSMYOSER (MUSKELINFILTRATIONER)

## Hvad er bækkenbundsmyoser?

Bækkenbundsmyoser (infiltrationer i bækkenbundsmuskulaturen) skyldes ofte muskelspændinger. Præcis ligesom du kan spænde i ryg, nakke og skuldre, kan du spænde i musklerne i bækkenet, så det ender med, at du får smerter i underlivet. Det kan skyldes flere ting men udspringer som regel af vaner, som du selv kan ændre.

## Hvad skyldes spændinger i bækkenbunden?

Bækkenbundsmyoser kan forårsages af fysiske tilstande som overbelastning, overtræning, skævhed i bækkenet eller ryggen, efter fødsel eller dårlige arbejdsstillinger. Andre gange kan infiltrationer være kroppens reaktion på mentale udfordringer som bekymring, sorg, angst eller stress.

Men myoser i underlivet kan også opstå ved, at du har haft andre smerter. Fx ifm. en lidelse i underlivet. Her kan kroppens forsvar være muskelspændinger, og hvis musklerne ikke er i stand til at slappe af igen, kan smerterne blive langvarige og give endnu flere spændinger, og det skaber en ond cirkel.

Årsagerne til muskelspændinger i underlivet er altså ofte en kombination af både fysiologiske, følelsesmæssige og livsstilsfaktorer. Man ved, at fastlåste arbejdsstillinger er en af de væsentligste årsager, men også vores form og fysik har stor betydning, såvel som vores mentale tilstand har det. Hos en gynækologisk-obstetrisk fysioterapeut (med speciale i bækkenbunden) eller en kropsterapeut kan du få hjælp til at identificere og behandle både fysiologiske og følelsesmæssige kilder til spændinger og smerter i underlivet.

## Hvilke muskler har du i bækkenet?

Indvendig i bækkenet hæfter to større muskler (kaldet mørbraden) på forsiden af lænderyggen og går videre skråt ned gennem bækkenet til indersiden af låret. Musklerne passerer forbi blære, æggestokke og livmoder. Derfor kan ømhed og smerter i mørbraden let forveksles med smerter i blæren og de indre kønsorganer. Mørbradsmusklerne får ryggen til at svaje eller hoften til at bøje, men deres vigtigste funktion er at balancere kroppen i forhold til benene, uanset om vi sidder, står eller går. Omkring 80 pct. får det bedre af fysioterapi for smerter i mørbradsmuskulaturen.

## Hvilken type af smerte oplever du?

Smerter kan sidde i begge sider af underlivet, men de opleves ofte kun i den ene side. Smerter i lysken kan stråle op i lænden og ned på indersiden eller forsiden af låret. De kan være konstante eller opstå som jag, hvor du føler dig lammet i eller tung og slap i benet. Smerter kan også opstå under eller efter samleje. Eller de kan dukke op, efter du har gået eller siddet og gøre det smertefuldt at løbe og hoppe. En del har samtidig oppustet mave eller forstoppelse. Det skyldes, at tarmene ikke kan arbejde ordentligt, hvis man hele tiden spænder mavemusklerne og mørbraden. Muskelspændinger øverst i maven kan også give kvalme.

### Hvilken behandling findes der?

I klinikken foretager vi først en grundig undersøgelse og mærker på musklerne i bækkenet. Finder vi, at de er meget spændte, vil behandlingen bestå i rådgivning og vejledning i gymnastikøvelser eller et decideret program (en serie af øvelser). Vi hjælper dig gerne med at tilrettelægge øvelserne, som tager mellem 15-25 minutter at gennemføre. Du kan lave dem en eller flere gange dagligt afhængig af din situation. Du vil også få udleveret en pjece med illustrationer af musklerne og de relevante udstrækningsøvelser.

Til at begynde med kan det føles ubehageligt at lave øvelserne. Du kan blive ør og svimmel og få ondt – eller måske endda opleve, at dine smerter bliver værre. Sker det, kan du tage et smertestillende præparat fx Paracetamol (Panodil®/ Pamol®) 500 mg, 2 tabletter 4 gange dagligt samt Ibuprofen (Ipren®) 200 mg, 2 stk. 3 gange dagligt i den første uge, du træner. Det vigtige er nemlig, at du bliver ved.

Hvis du har haft spændinger gennem lang tid, kan det vare uger eller endda måneder, før du mærker, smerterne letter. Prøv at tænke over at slappe af i muskulaturen i lår, balder og bækkenbund, uanset om du sidder, går, står, er på arbejde eller hviler dig. Hvis du sidder meget ned så bevæg dig af og til for at låse op i bækkenet og hofterne.

### Hvilke typer af behandlere findes der?

Får du behov for at supplere dine egne øvelser med behandling hos en fysio- eller kropsterapeut, så vælg gerne en med speciale i underliv og bækkenbund. En dygtig terapeut, der har dyb viden og erfaring med underlivssmerter, vil kunne hjælpe dig godt på vej. Ofte vil du opleve en effekt allerede efter 2-3 behandlinger. Vi samarbejder med flere fysioterapeuter – se nedenfor.

### Hvordan holder du selv behandlingen ved lige?

Træn videre og vær tålmodig! Selvom du oplever, at det gør ondt, og at smerterne føles værre, er det vigtigt, at du forsætter med at lave dine øvelser. Det er den bedste måde at bruge din muskulatur og slippe af med smerterne på.

### Hvor kan du læse mere?

Dorte Svarre (urogynækologisk fysioterapi): <http://urogyn-fysio.dk/>

Birthe Bonde Klinikken (fysioterapi, uroterapi & sexologi): <https://www.birthebonde.dk/>

Bækken fysioterapeuter: <https://www.klinikfordeltemavemuskler.dk>