

# Stræk Smerterne Væk



**BIRTHE  
BONDE  
KLINIKKEN**

Specialklinik for fysioterapi

- Telefon: 23 83 34 65
- [www.birthebonde.dk](http://www.birthebonde.dk)

# Stræk Smerterne væk

Man regner med at 30% af kvinder og 10% af alle mænd har smerter i underlivet. 20% af kvinderne og 7% af mændene har tillige også smerter ved samleje.

Smerter i underlivet kan komme fra andet end underlivsorganerne. Det kan også dreje sig om overspændte og ømme muskler i bækkenet.

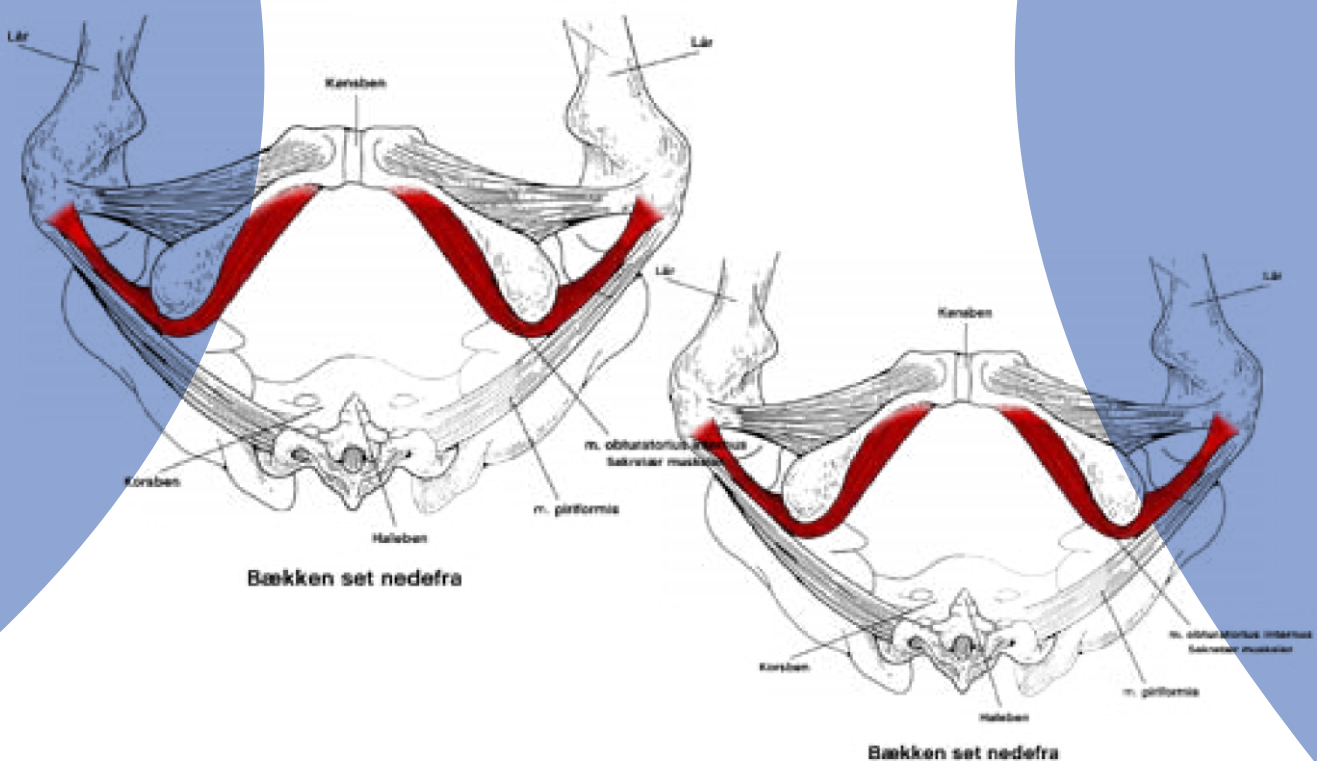
Smerterne fra disse muskler kan være virkelig voldsomme. Man har måske sin mistro til lægen, når vedkommende kun kan finde ømme muskler. Men det kan virkelig gøre meget ondt. Ligesom man kan få hovedpine af at spænde for meget i nakke-skuldermusklerne, kan man få underlivssmerter af at spænde for meget i musklerne i bækkenet.

Indvendigt i bækkenet sidder to muskler (m. iliopsoas) som i daglig tale kaldes for mørbraden. De to muskler sidder fast på forsiden af lænderyggen og går skråt ned gennem bækkenet til begge lårs inderside.

Iliopsoas musklerne får ryggen til at svaje eller hoften til at bøje, men vigtigst er nok at disse to muskler hele tiden balancere kroppen i forhold til benene - både i siddende og stående stilling.

Smerterne er som oftest enkeltsidige. De er i lysken og kan stråle op i lænden og ned på indersiden af låret. De kan være der konstant eller opstå som jag, hvor man kan føle sig som lammet i benet. Man kan også få ondt under og efter et samleje. Det, som før var så dejligt, bliver pludselig en pestilens og noget man skal tage sig sammen til, fordi man ved, at man får så ondt. Smerterne kan også komme efter lang tids gåen eller sidde. Det er som oftest smertefuldt at løbe og hoppe. Af og til kan disse muskler også gå i krampe med udløsning af voldsomme smerter. Man kan overhovedet ikke rette sig ud og man ringer som oftest efter en læge, da smerterne er ulidelige.

Smerterne kan også komme fra andre muskler. De kan komme fra den muskel der kaldes sekretærmuskelen. (m. obturatorius internus). Muskelen drejer benet udad og strækker hoften fra en bøjet stilling.



Smerterne sidder som oftest ved kønsbenet. Mange kvinder forveksler disse smerter med ledsmerter fra symfyse/kønsbenet og tror fejlagtigt, at de har en langvarig bækkenløsning. Mændene tror, at det er blæresmerter eller blærebetændelse. Smerterne udløses, når muskelen bruges, d.v.s ved spredning og udadrotation af benet f.eks. ved samleje, eller ved bestemte siddestillinger eller når man rejser og sætter sig eller vender sig i sengen. Løb og hurtig gang, hvor hoften hurtig skal strækkes udløser også smerterne. Der kan opstå ischias, da n.ischiadicus løber ud mellem sekretærmuskelen og en anden bækkenmuskel (m. piriformis). Nerven kommer simpelthen i klemme mellem musklerne.

Endelig kan smerterne komme fra den muskel der lukker omkring bækkenet-bækkenbunden.

Meget ofte er det kun den ene side der er overspændt. I en spalte mellem muskelbugene i denne muskel ligger hos kvinden: endetarm, skede og urinrør og hos manden: urinrør og endetarm. Muskelen er kun 1 cm tyk. Der er hovedansvarlig for, at man kan holde på urin og afføring.

Smerterne fra denne muskel sidder i ridebukksområdet/mellemkødet- altså mellem benene. De kan være der konstant og forværres ved al fysisk aktivitet. Halebenet kan være meget ømt og hævet. Smerterne kan også kun være der ved start af samleje som indtrængningssmerter/ startsmarter/ vaginisme. Der kan være problemer med at lade vandet, så man sjældent får tømt blæren og /eller problemer med afføringen, der får vanskelighed med at komme ud. Det øger risikoen for kronisk forstoppelse, hæmorider, og rifter ved tarmen.

Der kan være mange årsager til at man får smerter i musklerne i underlivet. Det kan være fastlåste arbejdsstillinger eller dårlige arbejdsstillinger. F.eks sekretæren, der hele tiden må dreje stolen og fare op. Chaufføren med en for stram kobling, der udløser venstresidige underlivssmerter Det kan være ens sport, hvor man træner for ensidigt og for længe uden pauser f.eks. pilates, hvor man for alt i verden vil have en flad mave.

Men det kan selvfølgelig også komme efter en underlivsoperation eller abort, hvor man har spændt op i musklerne og nu ikke kan huske at give slip igen.

Det kan også være, at man har voldsomme menstruationssmerter, hvor man spænder op i musklerne i underlivet, fordi det gør så ondt. Får man ikke spændt af i disse muskler efter menstruationens ophør, kan disse muskelsmerter vare ved.

Spændinger i ens musklerne er også et nøje spejlbillede af ens følelsesmæssige tilstand og musklerne i underlivet er ingen undtagelse- snarere tværimod.

Man kan gøre meget selv for at mindske smerterne eller få dem helt væk. Man kan lave nogle udspændingsøvelser.

At udspænde disse muskler 2-3 gange om dagen kan gøre underværker omkring 80 % får det bedre at dette.

---

**Birthe Bonde**

**Specialist i musculoskeletal fysioterapi, uroterapeut og sexolog(aut.NACS)**

## MØRBRADENS MUSKELEN

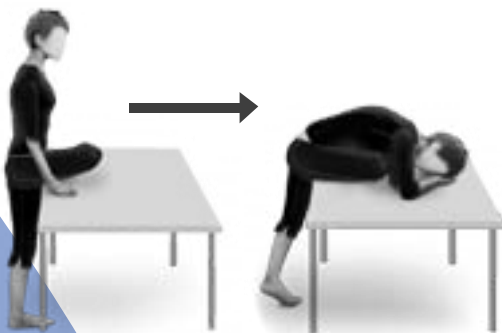
Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord)



- Sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tærne pegende lige frem.
- Læn dig ind mod bordet, støt med hænderne på bordet og hold stillingen i 10-15 sec.
- Sænk højre ben ned igen og hvil.
- Gentag igen med højre ben oppe, udfør øvelsen 3-4 gange.
- Gentag med modsat ben (venstre ben) oppe.
- Se videoen på: [birthebonde.dk/video/moerbraden.html](http://birthebonde.dk/video/moerbraden.html)

## SEKRETÆRMUSKELEN

Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord)



- Læg højre ben op på bordet i "skrædder"stilling.
- Stå på venstre ben med strakt knæ.
- Læg hele kroppen ind over højre ben til det kan mærkes i højre balde og højre inderlår.
- Hold strækket i 10-15 sec og gentag strækket 3 gange med samme ben oppe.
- Gentag med modsat (venstre ben) ben oppe.
- Se videoen på: [birthebonde.dk/video/sekretaer.html](http://birthebonde.dk/video/sekretaer.html)

## SEKRETÆRMUSKELEN

Sid på kanten af en spisebordsstol



- Læg højre hæl på venstre knæ
- Med lige ryg lænes fremad til strækket mærkes i højre balde og højre inderlår.
- Hold strækket i 10-15 sec og gentag strækket 3 gange med samme ben.
- Gentag med modsat (venstre ben) ben.

## BÆKKENBUNDEN

Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord)



- Hold fast i bordkanten og sæt dig på hug, helt ned på hælene.
- Hold stillingen i 10-15 sec.
- Gentag 3 gange.
- Se videoen på: [birthebonde.dk/video/baekkenbunden.html](http://birthebonde.dk/video/baekkenbunden.html)

Fysioterapeuter, der har taget special kurser i gynækologi/urologi kan sagtens massere disse muskler udefra og man kan også lære det selv eller ens partner kan lære at massere musklerne.

Det er en skrøne, at man skal passe på ikke at røre for meget ved maven/underlivet udvendigt.

Gennemsnitlig får man 4 behandlinger, så er smerterne væk eller så milde, at man nu kan behandle sig selv og det er vel hele formålet i al behandling, at man selv tager over - får et handlingsmønster, der kan gøre en smertefri.