



## Stræk smerterne i underlivet væk

Smerter i underlivet kan skyldes overspændte og ømme muskler i bækkenet. Udspændingsøvelser kan hjælpe.

Af Birthe Bonde, Fysioterapeut og uroterapeut. [www.birthebonde.dk](http://www.birthebonde.dk)

Smerter i underlivet kan gøre mange kvinder ængstelige. Er man ung, tænker man måske på, om det vil gøre en barnløs, og er man ældre, er man bange for kræft.

Man skal altid gå til sin læge, når man får vedvarende ondt i underlivet.

Hvert år søger omkring 300.000 kvinder læge, fordi de har problemer med underlivet. En del, fordi de har ondt i underlivet. De fleste får løst deres problem. Men nogle bliver ved med at have meget ondt, uden at der tale om fx underlivsbetændelse, og selvom undersøgelser ikke har vist noget unormalt. Smerterne kan skyldes overspændte og ømme muskler i bækkenet.

Smerterne fra musklerne i underlivet kan være virkelig voldsomme. De skyldes, at man spænder for meget i musklerne i bækkenet, fx på grund af en dårlig arbejdsstilling eller for hård og ensidig træning af kroppen. Men smerterne kan også komme efter en underlivsoperation, efter en abort eller efter voldsomme menstruationssmerter. Smerterne i musklerne kommer, fordi man efter at have spændt musklerne ikke spænder af igen. Man kan selv gøre meget for at mindske smerterne eller få dem helt væk. Det, der skal til, er udspændingsøvelser. Hvis man spænder musklerne ud to til tre gange om dagen, kan det gøre underværker.

Inden man går i gang, er det en god ide at finde ud af, hvilke muskler der gør ondt.

### Årsager:

Der kan være mange årsager til, at man får smerter i musklerne i underlivet. Det kan være fastlåste arbejdsstillinger eller dårlige arbejdsstillinger. Fx 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, fx aerobic, hvor man for alt i verden vil have en flad mave, så man kun træner forsiden af kroppen.

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 menstruations ophør, kan disse muskelsmerter vare ved.

Spændinger i ens muskler er også et nøje spejlbillede af ens følelsesmæssige tilstand. Musklerne i underlivet er ingen undtagelse - snarere tværtimod.

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

**At spænde disse muskler to - tre gange om dagen kan gøre underværker, omkring 80 procent får det bedre af dette.**

### Mørbraden:

De muskler, der gør ondt, kan være de to, som kaldes "mørbraden" musculus ileo-psoas. Disse muskler sidder fast på forsiden af lænderyggen og går skråt ned gennem bækkenet til lårets inderside. Deres opgave er at balancere kroppen i forhold til benene, både når vi sidder og står. Smerter i disse muskler mærkes i lysken og kan stråle op i lænden og ned på indersiden af låret. Smerterne kan være konstante eller opstå som jag, hvor man kan føle sig lammet i benet. Man kan få ondt under og efter et samleje. Eller hvis man har gået eller stået i i lang tid. Musklerne kan gå i krampe og give ulidelige smerter.

### Sekretærmusklen:

Smerter i underlivet kan også komme fra en muskel, som kaldes "sekretærmusklen" obturatorius internus. Det er den muskel, man bruger, når man drejer benet udad og strækker hoften fra en bøjet stilling. Navnet er opstået, fordi sekretærer, i hvert fald tidligere, styrede fodpedalen til diktafonen med højre ben.

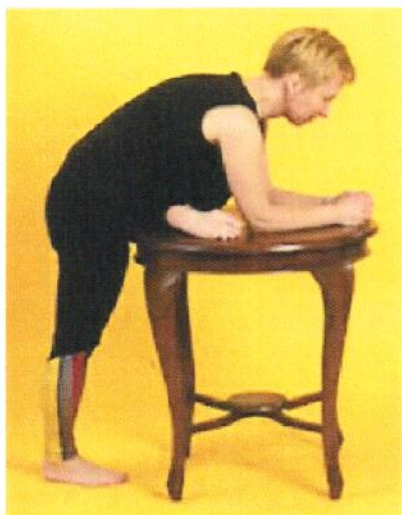
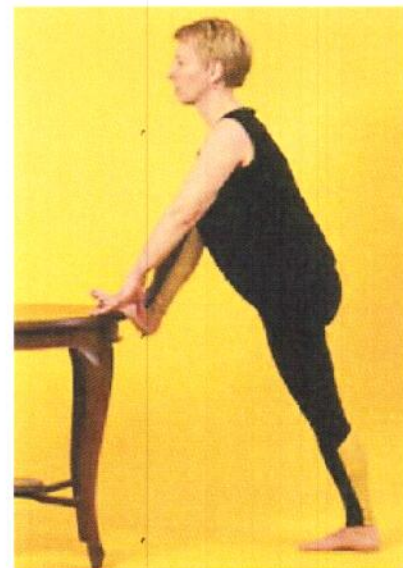
Smerterne sidder oftest ved kønsbenet og udløses, når man spreder og drejer ben og hofte, fx i forbindelse med samleje, eller når man rejser og sætter sig. Løb og hurtig gang kan også udløse smerterne. Ischiasnerven løber mellem sekretærmusklen og en anden bækkenmuskel, musculus periformis og kan komme i klemme mellem de to muskler.

### Bækkenbunden:

Endelig kan smerterne komme fra de muskler, der lukker bækkenet. Denne muskelgruppe er kun omkring en cm tyk og hovedansvarlig for, at vi kan holde på urin og afføring. Smerterne fra disse muskler sidder i det såkaldte ridebukseområde - dvs. mellem benene. De kan være der konstant og forværres ved al fysisk aktivitet. Halebenet kan også være meget ømt og hævet. Smerterne kan også komme ved begyndelsen af samleje som indtrængningsmerter. Man kan få problemer med at lade vandet, så man sjældent får tømt blæren helt og/eller får problemer med afføringen.

**Mørbradsmusklen:**

1. Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).
2. Sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tæerne pegende lige frem.
3. Læn dig ind mod bordet, støt med hænderne på bordet og hold stillingen i 10-15 sekunder.
4. Sænk højre ben ned igen og hvil.
5. Gentag med højre ben oppe.
6. Udfør øvelsen tre til fire gange.
7. Gentag med modsat ben (venstre ben) oppe.



**Sekretærmusklen:**

1. Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).
2. Læg højre ben op på bordet i "skrædderstilling".
3. Stå på venstre ben med strakt knæ.
4. Læg hele kroppen ind over højre ben, til det kan mærkes i højre balde og højre ridebudsområde. Hvis det ikke er muligt at læne kroppen ind over benet, kan kroppen i stedet holdes oprejst.
5. Hold strækket i 10-15 sekunder og gentag strækket tre gange med samme ben.
6. Gentag med modsat (venstre ben) ben oppe.

**Bækkenbunden:**

- 1: Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).
- 2: Hold fast i brodkanten og sæt dig på hug, helt ned på hælene.
- 3: Hold stillingen i 10-15 sekunder.
- 4: Gentag 3 gange.

