

# BÆKKENBUNDSMYOSER/ MUSKELINFILTRATIONER

## HVAD ER ÅRSAGEN TIL BÆKKENBUNDSMYOSER?

Årsagen til bækkenbundsmyoser kan være mange, men skyldes ofte muskelspændinger. Ligesom man kan få hovedpine af at spænde i nakke- og skuldermuskulatur, kan man få underlivssmerter af at spænde musklerne i bækkenet. Man kan spænde uhensigtsmæssigt i bækkenbunden som reaktion på en fødsel, angst for sex, et skævt bækken, rygproblemer eller dårlige arbejdsstillinger. Andre gange kan det skyldes spekulationer eller måske bare en dårlig vane.

## BEHANDLING AF BÆKKENBUNDSMYOSER

Bækkenbundsmyoser kan behandles med et specifikt gymnastikprogram, der kan downloades via linket "pjecer" nedenfor. Det tager ca. 15 minutter at gennemføre øvelserne. Du kan med stor sandsynlighed slippe af med smerterne ved at lave de anførte styrke- og strækkeøvelser hver morgen og aften. I nogle tilfælde vil der være behov for supplerende behandling ved en fysioterapeut.

Hvis du har haft smerter gennem lang tid, kan det tage nogle måneder, før du slipper af med dem. Så hav tålmodighed. Det er vigtigt, at du er bevidst om at slappe af i lår, balder og bækkenbund, også når du ikke lige laver øvelserne. Så husk at mærke efter, om du spænder.

## FORTSÆT TRODS UBEHAG OG SMERTER I BEGYNDELSEN

Til at begynde med kan det give ubehag, når du laver øvelserne. Du kan endda opleve, at smerterne bliver værre. Vi vil derfor anbefale, at du tager 2 stk. Paracetamol og 200 mg Ipren x 3 dagligt den første træningsuge. Selv om smerterne bliver værre, er det vigtigt, at du forsætter med at lave øvelserne to gange om dagen, for det er den mest effektive metode til at slippe af med dine smerter.

→ **LÆS MERE PÅ**  
[www.birthebonde.dk/artikler/smerter-i-underlivet](http://www.birthebonde.dk/artikler/smerter-i-underlivet)

[www.birthebonde.dk/pjecer](http://www.birthebonde.dk/pjecer)

→ **FYSIOTERAPEUTER PÅ BEHANDLERLISTEN**  
[www.dugof.dk/behandlerliste](http://www.dugof.dk/behandlerliste)