

Muskler i relation til bækkenbunden



Mørbraden 1

Placer den ene fod på et bord og stå med oprejst overkrop. Træk halebenet lidt ind under dig. Pres hoften frem til der mærkes en udspænding på forsiden af hoften.



Mørbraden 2

Find en fast pude eller lign. som du placerer i lænden ved korsbenet. Træk det ene ben op mod brystet og lad det anden falde ned mod gulvet.



Sekretærmusklen 1

Stil dig ved et bord og sæt det ene ben op som du roterer med knæet ud til siden. Læn dig frem indtil du mærker et stræk i balden. .



Sekretærmusklen 2

Lig dig på ryggen. Lig den ene fod over modsatte knæ, hvorefter du trækker benet op mod brystet, til du mærker et stræk i balden.

De vigtige vaner

Afspændingsøvelser til bækkenbunden er gode til dig der dør med smerter i underlivet. Men øvelserne ofte kun noget vi koncentrere os om en lille brøkdel af dagen. Hvorimod de vaner vi har tillært os med eks. at gå og spænde op sker i langt større omfang. Prøv derfor at ligge mærke til om du har for vane at gå at spænde i maven og balder eller om du ikke får trukket vejret dybt i løbet af dagen, hvis du er presset.



Brug for vejledning

Smerter i underlivet kan opstå på baggrund af forskellige årsager, der kan påvirke hinanden. Det kan være helt fra muskler, led og nerver, organsystemet og psykiske faktorer. Så hvis ikke du kender årsagen til dine smerter vil jeg anbefale dig at opsøge en fagperson. Du kan finde en GynObs fysioterapeut nær dig via. DUGOF.dk.

Du kan finde mere information og vejledning på klinikens hjemmeside og instagramprofil



91 56 94 51



www.kropogunderliv.dk



nanna@kropogunderliv.dk



Smerter i underlivet

Vejledning i afspænding af bækkenbunden og muskler i relation hertil

Udarbejdet af GynObs Fysioterapeut,
Nanna Møller Nissen

Smerter i underlivet

Op mod hver tiende kvinde oplever underlivssmerter. Og ca. 15% af alle mænd vil på et tidspunkt i deres liv opleve smerter i underlivet. Årsagen til smerterne kan være mange, lige fra dårlig kropsholdning, fødselsskader, infektioner, operationer i underlivet og til følelsesmæssige reaktioner. Når der har været smerter eller ubehag over længere tid, vil muskler ofte reagere med at spænde op. Det gælder også for musklerne i underlivet.

Smerter i underlivet hos mænd og kvinder kan opstå af flere årsager, men muskelspændinger, hvilket angives at være den hyppigste årsag til kroniske underlivssmerter og udgør 1-2 % af alle henvendelser hos egen læge



Underlivssmerter har ofte stor påvirkning på dagligdag og arbejdssituation og kan komme til at fylde meget og påvirke livskvalitet, seksualitet, samliv og medfører stress og depression. Derfor er det vigtigt at informere om at der faktisk kan gøres noget for dig med smerter i underlivet.

Øvelser

Formålet med øvelserne i folderen er, at gøre dig mere bevidst om spændingstilstanden, og lære dig at afspænde dine bækkenbundsmuskler så dine smerter i underlivet mindskes.

Lav øvelserne dagligt og gerne flere gange dagligt, hvis der er behov. Du må gerne mærke strækket i øvelserne, men skal ikke opleve forværring af symptomer.

Opvarmning

Dybe vejtrækninger:

Lig på ryggen med bøjede eller strakte ben og placer evt. hænderne på maven. Træk vejret dybt, så maven hæver sig på indånding og sænker sig på udånding. Gentag 5-10 gange.

Knib og slip:

Lig på ryggen med bøjede ben. Lav et knib med bækkenbunden, hvilket skal føles som at holde på en prut eller som skulle du kappe strålen. Hold knibet i 3-5 sekunder og slip knibet - helt! I pausen mellem hvert knib laver du 2-3 dybe vejtrækninger, og mærker at du slapper helt af i hele kroppen. Gentag 5-10 gange

Inden du går i gang:

Forsøg at fokusere på at holde en dyb og rolig vejtrækning, mens du laver øvelserne. En dyb vejtrækning betyder meget for at du bedre kan give helt slip.

Brug 45 sek- 1 min. i hver øvelse eller længere tid, hvis det føles rart.

Bækkenbunden



Sommerfuglen

Sæt fodsålerne mod hinanden, og lad knæene falde ud til hver side. Tip: Lig en puder under hver hofte, for mindre intens stræk.



Bedestillingen

Stil dig på knæ og albuer med en god afstand mellem knæene. Lad overkroppen synke ned mod underlaget.



Happy Baby Pose

Træk knæene op mod brystet og lad der være god afstand mellem knæene. Alternativt kan du udføre øvelsen, hvor du holder om dine baglår/knæhaser.



Dyb Squat

Sæt dig på hug med god afstand mellem knæene. Du kan sidde oven på en pude, eller holde fast i en bordkant, hvis det gør at du bedre kan give slip i din bækkenbund.