

Håndtering af din nedsynkning

Har du fået en nedsynkning kan det være godt, at lære hvordan du minimerer trykket på bækkenbunden og generelt bliver bevidst omkring dit underliv ved at have fokus på:

Bækkenbundstræning: en stærk, udholdende og hurtig bækkenbund er vigtig for at give dit underliv støtte i dagligdagen, når bugpresset øges. (Se evt. Bækkenbundspjecen).

Afspændingsøvelser og aflastningsøvelser kan mindske tyngden på underlivet og kan mindske spændinger.

Forstå din blære- og tarmfunktion og hvordan du bedst støtter kroppens naturlige afføring- og vandladningsvaner. En skammel ved afføring er eksempelvis et godt redskab for at bedre passageforholdene.

Indtag tilstrækkeligt med fibre og væske for at undgå forstoppelse, da dette sætter stort pres på dit underliv.

Vægttab kan afhjælpe symptomer, hvis du er overvægtig.

Dyrker du meget tung styrketræning eller anden sport, kan du have gavn af at aktivere din bækkenbund når belastningen er størst for at yde bedst støtte til dine underlivsorganer.

Støttepessar kan være en rigtig god ide, da det kan afhjælpe gener i dagligdagen.

Døjer du med kronisk hoste vil det være en god ide, at se om denne kan lindres, da hoste i sig selv skaber et højt tryk på bækkenbunden.

Operation er for nogle det rette valg.

Hvornår skal du opsøge hjælp?

Hvis du føler dig begrænset i din dagligdag, ikke længere kan holde dig fysisk aktiv eller at du mærker noget er anderledes ved dit underliv, vil jeg anbefale at opsøge læge, gynækolog eller GynObs fysioterapeut, som kan undersøge din bækkenbund og underliv.



Find mere inspiration på
klinikens instagramprofil



Brug for vejledning

Hvis du har en nedsynkning eller oplever inkontinens, smerter i underlivet eller gêner i relation til underlivet vil jeg anbefale dig at opsøge en fagperson som f.eks en GynObs fysioterapeut.

Du kan finde mere information på klinikens hjemmeside, hvor du også kan finde vejledning i bækkenbundstræning, forstoppelse, afspændingsøvelser mm.



91 56 94 51



www.kropogunderliv.dk



nanna@kropogunderliv.dk



Guide Nedsynkning af underlivet

Udarbejdet af GynObs Fysioterapeut,
Nanna Møller Nissen



Hvad er en nedsynkning?

En nedsynkning er en slags "brok/udposning" i underlivet, der opstår når bindevævet og musklerne svækkes. Dette forekommer ofte i forbindelse med fødsler eller omkring overgangsalderen, hvor vores hormoner har stor betydning, men det kan også forekomme hos unge kvinder, der ikke har født.

Livmoder, blære og tarme holdes på plads af bækkenbundsmuskler og støttevæv, som hæfter på indersiden af bækkenet. Underlivsorganerne kan nedsynke, hvis muskler og støttevæv bliver svækket, hvilket blandt andet kan ske efter fødsler eller på grund af naturlige aldersforandringer.



Det er en udbredt kvindelidelse. Faktisk har omkring 50% af de kvinder, der har født vaginalt en større eller mindre grad af prolaps, hvoraf hver femte kvinde bliver opereret herfor.

Heldigvis er det langt fra alle, der er generet af deres nedsynkning eller mærker til det.

Typer og grader af nedsynkning

Der findes flere former for nedsynkning, herunder;

- Cystocele (Blæren)
- Rectocele (Endetarmen)
- Enterocele (Tyndtarmen)
- Uterusprolaps (Livmoderen)

Nedsynkningen kan yderligere inddeles i 4 grader, alt efter hvor langt den er nedsunket.

Grad 1: Livmoderhalsen/ blæren/ endetarmen synker ned til midten af skeden (mere end 1 cm over kønskransen). Stort set alle som har født, har en grad 1.

Grad 2: Livmoderhalsen/ blæren/ endetarmen synker ned til kønskransen. Mange vil opleve varierende symptomer. Der kan være symptomfri perioder, og skifte til perioder med fysiske symptomer som bule- og/eller tyngdefornemmelse.

Grad 3: Nedsynkningen sidder ved indgangen til skeden/udenfor skedeindgangen. Du oplever fysiske symptomer. Du kan prøve at skubbe til den med din finger, og mærk at den er mobil. Nedsynkningen kan skubbes ud af skeden, enten når man bruger bugpres, har stået oprejst længe og/eller under bevægelse.

Grad 4: Total nedsynkning. Her vil nedsynkningen sidde ude af skedeåbningen.

Symptomer

Symptomerne varierer meget fra kvinde til kvinde og kan desuden afhænge af, hvilken type nedsynkning man har.

Et meget karakteristisk tegn på, at man har en nedsynkning er, at man kan mærke en bule i skeden, som ikke var der før.

Derudover kan symptomerne være tyngdefornemmelse, smerter i lænden, smerter ved samleje eller at har du svært ved at holde på urin eller få tømt din blære og tarm.

Symptomerne har det oftest med at blive værre senere på dagen, efter man har belastet i løbet af dagen. Nogle kan også mærke at deres cyklus påvirker deres symptomer.

Mental helbred

Selvom en nedsynkning ikke er farlig eller nødvendigvis kræver operation, så kan det stadig have stor påvirkning på dagligdag, arbejdsliv, sociale liv, samliv og generelt fysisk aktivitet.

Derfor kan det for nogle også være en hjælp, at tale med en fagperson, som f.eks. en GynObs, om de udfordringer man har.

Det kan hjælpe dig med bedre at forstå dine symptomer og måske give dig et "sprog", som du kan bruge når du skal tale med din partner el. læge.