



Smerter i underlivet

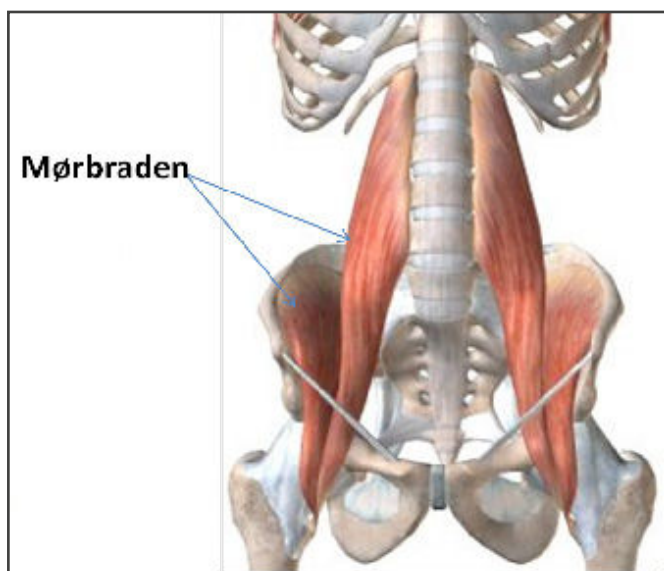


Smerter i underlivet ses hyppigt - oftest under menstruation og ved ægløsning. Smerter kan dog også have alvorlige årsager, såsom infektion, cyster og knuder.

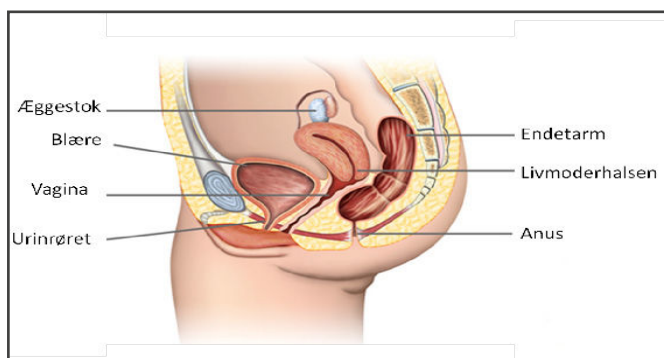
Når der opstår smerter og ved ændring af smerterne, er det derfor vigtigt, at din læge vurderer, hvad årsagen kan være.

Ved undersøgelsen finder lægen i nogle tilfælde normale forhold svarende til underlivsorganer, blære og tarm, mens der ved undersøgelse og tryk på psoasmusklen/mørbraden findes betydelig ømhed.

Psoasmusklen går fra forsiden af lænderyggen og hoftekammen og skrån ned gennem bækkenet for at hæfte sig på lårknogles inderside.



Musklen passerer bag ved æggestokke og livmoder, hvorfor smerter i musklen let kan forveksles med smerter i de indre kønsorganer.



Musklens funktion er at få ryggen til at svaje og hoften til at bøje, men den vigtigste funktion er at holde kroppen i balance i forhold til benene - både når man sidder, står og går.

Smerter udløst af mørbraden

Smerter, som er forårsaget af musklen, kan sidde i en eller begge sider eller i midten af underlivet. Smerterne kan være placeret i lysken, stråle op i lænden eller ned på inder-siden og forsiden af låret.

Smerterne kan være konstante eller komme som pludselige jag og kan gøre, at du føler, at dit ben bliver tungt. Smerterne kan forværres under eller efter samleje. Smerterne kan også komme, når man har gået, dyrket sport eller siddet et stykke tid, og der er ofte lindring, når man er i bevægelse.

Årsag til muskelsmerter

Ømme, spændte muskler opstår efter kraftig fysisk aktivitet, man ikke er vant til. Mørbraden spænder også meget, når der er smerter, udløst af andre årsager, f.eks. efter en underlivsoperation eller abort.

Muskelspændinger bliver desuden påvirket af vores følelser. Muskler og følelser er ikke altid til at skille ad. Vi kender alle til at opbygge spændinger i skulder og nakke, hvis man f.eks. er stresset. Det samme kan gøre sig gældende i underlivet.

Behandling

Man kan ofte selv gøre meget for at mindske smerterne eller få dem helt væk. Udspænding af musklen 1-2 gange om dagen kan for mange gøre underværker. Øvelsen skal laves efter mindst 10 minutters opvarmning, så musklerne er varme. Opvarmningen kan f.eks. være løb, trappegang eller cykling.

Hvis der ikke er effekt af strækøvelser efter en uge, kan det være nødvendigt at supplere med tablet Ipren 400 mg x 3 dagligt i f.eks. 5 dage for at bryde den onde cirkel. Præparatet kan købes i håndkøb og virker ved at hæmme reaktion og hævelse i musklen.

Sådan strækkes mørbraden bedst

- Stå med venstre ben forrest og højre ben langt bagud, og støt med hånden på et bord eller en ribbe. Det er vigtigt at holde det bagerste knæ strakt.
- Lad kroppens vægt trykke bækkenet ned.
- For at få et godt stræk i mørbraden, presses overkroppen bagud med ret ryg. Overkroppen kan roteres let for at finde det ømme punkt i musklen.
- Hold strækket 1 minut.
- Herefter laves øvelsen med højre ben forrest.

Gentag øvelsen 2 gange på hver side 1-2 gange dagligt og efter sport og motion.

Hvis ikke øvelsen hjælper på smerterne, bør du søge hjælp hos en fysioterapeut med speciale i gynækologi eller en reumatolog.



KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Skørping: 9839 2244

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

info@capio.dk

www.capio.dk

○ **Hellerup**
Hans Bekkevolds Allé 2B
2900 Hellerup
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**
Pantheonsgade 25
5000 Odense C
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**
Margrethepladsen 3
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**
Morten Børups Gade 8
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**
Stadion Allé 7
8800 Viborg
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**
Himmerlandsvej 36
9520 Skørping
Tlf.: 9839 2244

info@capiro.dk • capiro.dk

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

Udarbejdet af HHS/CP/MB og revideret af CP

Sidst revideret: 22. september 2020

Revideres igen: 22. september 2023

Version 3



Capiro

Del af Ramsay Santé