

Op mod hver tiende kvinde oplever underlivssmerter. Årsagen til smerterne kan være mange, lige fra dårlig kropsholdning, fødselsskader, 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.

Nogle kvinder oplever smerter i underlivet hele tiden, mens andre kun mærker det ved f.eks. samleje, brug af tampon, ved gynækologisk undersøgelse eller ved cykling.

Smerter i underlivet medfører ofte smerter ved samleje, og generne kan derfor også påvirke parforholdet.

Formålet med øvelserne i denne pjece er, at du bliver bevidst om muskelspændinger i dit underliv, og at du lærer at afspænde dine muskler så dine smerter i underlivet mindskes.

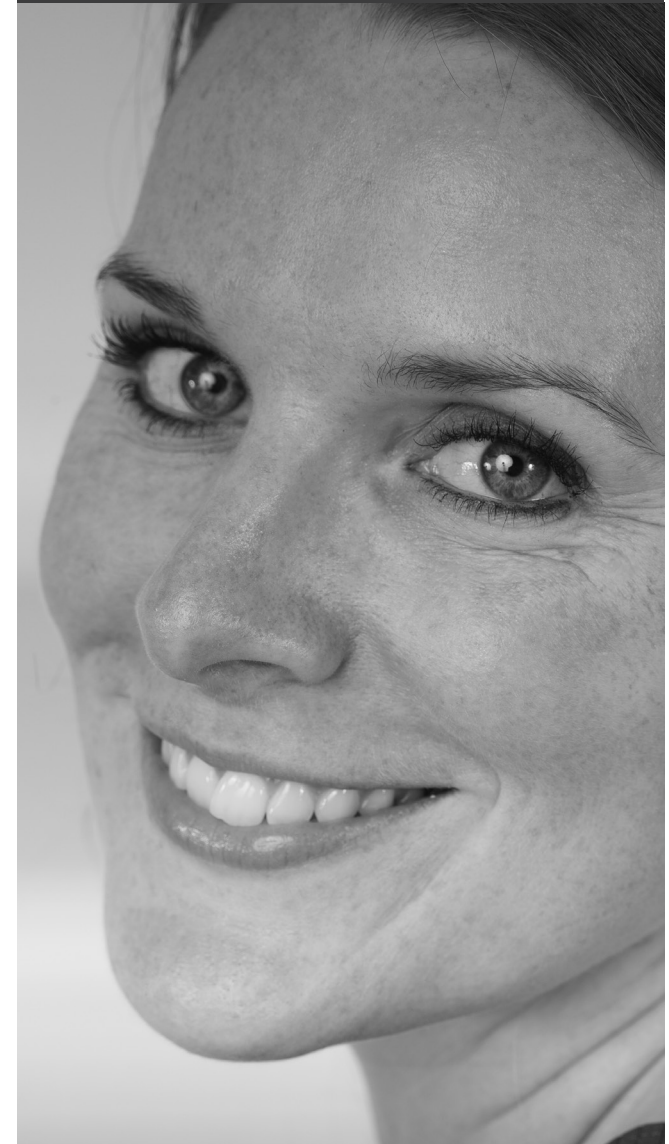
Din fysioterapeut kan fortælle dig, hvilke øvelser, der vil være gode dig.

Er du ikke undersøgt af en fysioterapeut kan du finde en specialuddannet fysioterapeut på:
dugof.dk/behandlerliste

DUGOF

DUGOF

Smerter i underlivet



Afspænding af bækkenbunden

- **Dyb vejtrækning**
Lig på ryggen med bøjedede ben og placer hænderne på maven.
- Træk vejret dybt ind, så maven hæver sig på indånding og sænker sig på udånding.
- Gentag 5-10 gange.

Bækkenvip

- Lig på ryggen med bøjedede ben.
- Træk vejret dybt ind og svaj i ryggen, så der bliver luft under lænden
- På udåndingen krummer du i ryggen, så lænden presses mod underlaget.
- Gentag 5-10 gange.

Bækkenbunden

- Lig på ryggen med bøjedede ben.
- Knib sammen i bækkenbunden. Det betyder, at du snører sammen om din endetarmsåbning.
- Hold knibet i 5 sekunder og slip knibet.
- 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.

DUGOLF

Udspændings-øvelser

Sid på en stol med ret ryg.

Læg det ene ben op på det modsatte lår, og læn overkroppen fremad.

Pres gerne knæet væk fra dig, hvis du vil mærke udspændingen mere.

- Hold udspændingen i 30-45 sek.
- Gentag med modsatte ben.



Placer den ene fod på et bord og stå med oprejst overkrop. Pres hoften frem til der mærkes en udspænding på forsiden af hoften. Støt gerne med hænderne på bordet, hvis du har svært ved at holde balancen. Du kan udføre udspændingen med foden på en stol, hvis bordet føles for højt

- Hold udspændingen i 30-45 sek.
- Gentag med modsatte ben.



I de næste øvelser kan du holde udspændingen i 1-2 min. eller så længe, som du kan holde det ud. Husk den dybe vejtrækning.



Sæt fodsålerne mod hinanden, og lad knæene falde ud til hver side.



Træk knæene op mod brystet. Der skal være god afstand mellem knæene.



Stil dig på knæ og albuer med en god afstand mellem knæene.



Sæt dig på hug med god afstand mellem knæene. Læg evt. noget under hælene.

