

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.

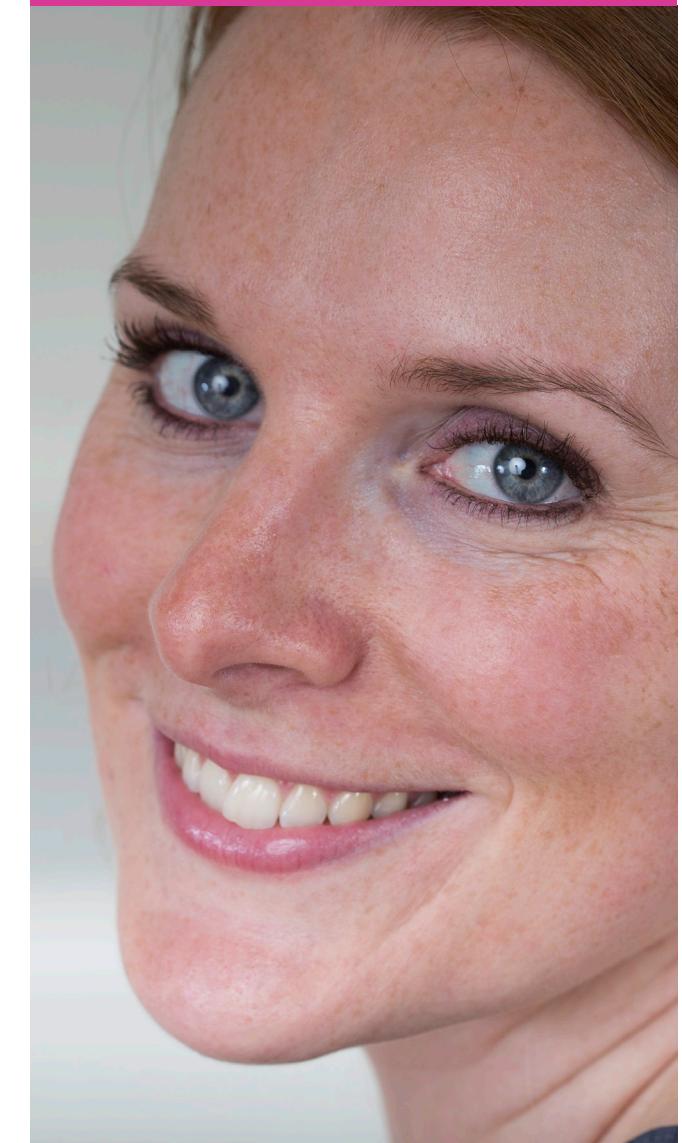
Din fysioterapeut kan fortælle dig, hvilke øvelser, der vil være gode dig.

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

DUGOF

DUGOF

Smerter i underlivet



ØVELSER

Sæt fodsalerne mod hinanden, og lad knæene



Trek kneene op mod bryset. Der skal vere god astand mellem kneene.



Treæk knæene op mod brystet. Der skal være



Stil dig på kne
og albur med
en god afstand
melle m knæne.



med god afstand
mellemlæg
-tag evt. noget
med Knaeene.
under hælene.

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.



lacer den ene fød på et ord og så med oprejst værkop. Pres høften em til der mærkes en dspeænding på forsiden af hoften. Støt gennem med sendeme på bordet, hvis u har svært ved at holde balancen. Du kan udfrø
dspeændingen med orden på en stol, hvis ordet følles for højt Hold udspændingen i modsatte ben.

Hold udspændende gen i
modsatte ben.
Gentag med
30-45 sek.
Hørere.
udspændende gen
sek fra dig, hvis du vil
res gennem knæet
med.
g læn over kroppen
å det modsatte lår,
æg det ene ben op
bet ryg.



Afspænding af bækkenebunden

Dyb vejrtrekning

Lig på ryggen med bøjede ben og placer

- Trekk vejeret dybt ind, så maven hæver sig på

Lig på ryggen med bøjede ben.

læn den presses mod underlaget.

- Genntag 5-Jo gange.

- Lig pa ryggjen med bøjede ben.
Krib sammen i bækkenbundet. Det betyder, at du snører sammen om din

- I pausen mellem hvert knib lavet du 2-3 dybe uddanningspådrag i sekunderne og opnår en

- Genitag 5-10 ganage.