

Ca. 15% af alle mænd vil på et tidspunkt i deres liv opleve smerter i underlivet. Årsagen er ofte ukendt, men der kan være forskellige udløsere, såsom stress, infektioner, operationer, psykiske faktorer, men ofte er der en øget spænding i bækkenbundsmuskulaturen.

Når der har været smerter eller ubehag over længere tid, vil muskler ofte reagere med at spænde op. Vi kender til, at man kan få hovedpine af at spænde i nakke- og skuldermusklerne, og på samme måde kan man få underlivssmerter af at spænde op i musklerne i underlivet.

Nogle mænd oplever smerter i underlivet hele tiden, mens andre mærker det ved ex. rejsning, udløsning, vandladning, sidde på en stol eller ved cykling.

Smerterne kan føles brændende, sviende, stikkende, jagende eller murrende.

Smerterne kan komme til at fylde meget i hverdagen og virke hæmmende for dagligdagsaktiviteter og også påvirke seksualitet og samliv.

Øvelserne i denne pjece har til formål, at du bliver bevidst om spændingstilstanden i musklerne i dit underliv. Dermed kan du arbejde på at afspænde dem og via dette afhjælpe dine spændinger og smerter.

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

DUG  **F**

DUGOF

Smerter
i underlivet



Afspænding af bækkenbunden

Dyb vejtrækning

Lig på ryggen med bøjede ben og placér hænderne på maven.

- Træk vejret dybt ind, så maven hæver sig på indånding og sænker sig på udånding.
- Gentag 5 gange.

Bækkenvip

Lig på ryggen med bøjede 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 10 gange.

Bækkenbunden

Lig på ryggen med bøjede ben.

- Knib sammen i bækkenbunden, hvor du snører sammen om endetarmsåbningen.
- Hold knibet i 5 sekunder
- Slip Spændingen.
- I pausen mellem hvert knib udfører du 2-3 dybe vejtrækninger, hvor du har fokus på at slappe af i bækkenbunden
- Gentag 5-10 gange.

Afspændingsøvelser

- Slap af i stillingen.
- Træk vejret dybt, hvor du koncentrerer dig om at få luften helt ned i maven og slappe af i bækkenbunden.
- Hver øvelse holdes i op til 1 minut.



Lig på ryggen med bøjede ben. Sæt fodsålerne mod hinanden, og lad knæene falde ud til hver side.



Lig på ryggen og træk knæene op mod brystet. Der skal være god afstand mellem knæene.



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

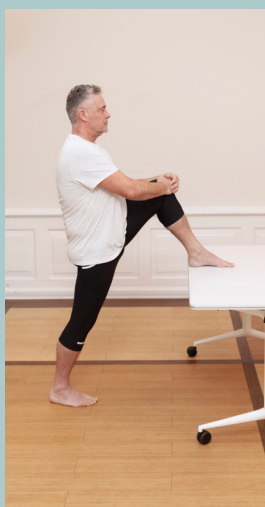


Sæt dig på hug med god afstand mellem knæene. Læg evt. noget under hælene.



Udspænding

Placér 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 øvelsen med foden på en stol og støtte til væggen, hvis bordet føles for højt. Gentag øvelsen med modsatte ben.



Øvelsen kan udføres siddende eller stående ved et bord.

Læg det ene ben op på modsatte lår/bord i skrædderstilling og læn overkroppen fremad. Pres gerne knæet væk fra dig, hvis du vil mærke udspændingen mere.

Gentag øvelsen med modsatte ben.

