GYN-KBH.DK

Bækkenbundsmerter

En af årsagerne til bækkenbundssmerter, er muskelinfiltrationer

Årsagen til muskelinfiltrationer kan være mange. Man kan spænde uhensigtsmæssigt i bækkenbunden som reaktion på rygproblemer, dårlige arbejdsstillinger, fødselstraumer, angst for sex, spekulationer eller måske en dårlig vane, at man spænder i bækkenbunden.

Behandling af muskelinfiltrationer

Det tager ca. 15 minutter at gennemføre øvelserne. Du kan downloade pjecen der henvises til nederst på siden. Du er den eneste, der kan gøre noget for at slippe af med muskelspændingerne og dermed smerterne og gerne i samarbejde med en fysioterapeut.

Øvelser, der kan modvirke muskelinfiltrationer

Du kan med stor sandsynlighed slippe af med smerterne ved at lave afspændings øvelser, venepumpeøvelser og udspænings øvelser hver morgen og aften.
Hvis du har haft smerter gennem lang tid, kan det tage nogle måneder, før du slipper af med dem. Så hav tålmodighed. Det er rigtigt, at du er bevidst om at slappe af i lår, balder og bækkenbund, også når du ikke lige laver øvelserne. Så husk at mærke efter, om du spænder.

Fortsæt trods ubehag og smerter i begyndelsen

Til at begynde med kan det give ubehag, når du laver øvelserne. Du kan endda opleve, at smerterne bliver værre. Vi vil derfor anbefale, at du tager 2 (1000 mg) Paracetamol og 1(200 mg) Ipren x 3 dagligt den første uge du træner, hvis du får ubehag og smerter.

Selv om smerterne bliver værre i forbindelse med øvelserne, er det vigtigt, at du forsætter med lave øvelser to gange om dagen, for det er den mest effektive metode til at slippe af med dine smerter.

http://www.birthebonde.dk/pjecer/

Revideret jan 2026. Godkendt af LBE

OVERLÆGE/SPECIALLÆGE I GYNÆKOLOGI
Lisbeth Elving
LYGTEN 2 C, 4. SAL TH. * 2400 KØBENHAVN NV.
TIDSBESTILLING DAGLIGT MELLEM KL. 8.00 og 10.00 TEL.: +45 35 84 09 77