

Gode råd ved smerter i underlivet

Smerter i underlivet kan have mange forskellige årsager. I et udredningsforløb hos os skal vi arbejde sammen om at afdække disse årsager. Måske kan du opnå bedring af dine smerter ved operation, medicin eller andre tiltag. Men det kan også være, at du ikke opnår den smertelindring, du håber på, ved disse tiltag. Det afhænger af, om vi arbejder med den rigtige årsag eller de rigtige årsager til dine smerter. I denne pjece kan du læse om nogle af de områder, der kan have indflydelse ved smerter i underlivet. Nogle af områderne kan måske være aktuelle for dig at arbejde med. Vi foreslår, at du fokuserer målrettet på en eller flere af de nævnte områder i en periode (uger til måneder) og derefter vurderer, om din indsats har effekt.

SÅDAN AFHJÆLPER DU SMERTER, DER STAMMER FRA MAVE-/TARMFUNKTIONEN

I nogle tilfælde kan smerter i underlivet være direkte udløst af dårlig mave-/tarmfunktion, fx forstoppelse. For at udelukke eller afhjælpe denne faktor kan du prøve i en periode at opnå optimal mave-/tarmfunktion. Har du forstoppelse, vil det være kendetegnet ved:

- afføring to eller færre gange om ugen
- hård og knoldet afføring
- unormalt megen trykken for at blive udtømt
- følelse af ufuldstændig tømning af tarmen
- udtalt følelse af at være oppustet.

For at afhjælpe eller forebygge forstoppelse skal du:

- drikke cirka 1½-2 liter væske dagligt, helst vand
- bevæge dig, fordi inaktivitet kan medvirke til forstoppelse
- spise fiberrigt
- gå på toilettet på faste tidspunkter og ikke udsætte toiletbesøg
- give dig god tid, når du sidder på toilettet. Det er desuden vigtigt, at du sidder let foroverbøjet og eventuelt placerer dine fødder på en lav skammel. Det letter afføringen. Hvis problemet er kraftigere forstoppelse, kan du bruge afføringsmidler i en periode. Du kan købe midler mod forstoppelse i håndkøb på apoteket.

FOREBYG SMERTER VED AT FOKUSERE PÅ DIN VANDLADNING

Hvis du har uhensigtsmæssige vaner i forhold til vandladning, kan dette indvirke på, hvordan du oplever smerter i underlivet. For eksempel kan en overfyldt blære give smerter. Tænk på at efterleve disse råd:

- Drik cirka 1½-2 liter væske om dagen, helst vand.
- Undgå at overfylde din blære. Lad vandet hver 3.-4. time i de vågne timer. En normal vandladning består af 1½-4 dl. Drikker du mere end 1½-2 liter væske i døgnet, kan det være nødvendigt at lade vandet hyppigere end hver 3.-4. time.
- Giv dig god tid, når du skal tisse. Lad eventuelt vandet ad 2 omgange, så du får tømt blæren helt.
- Sid afslappet på toilettet, og undlad at bruge mavemusklerne, når du lader vandet. Blæren skal selv gøre arbejdet.

SKAB BALANCE MELLEM HVILE/SØVN OG BEVÆGELSE

Den rigtige balance mellem hvile/søvn og fysisk aktivitet/motion er vigtig, når du har smerter, for at du har overskud til at tackle smerterne. Læg i det hele taget vægt på at få god søvn og at være fysisk aktiv, når du har smerter i underlivet.

Gode råd til en god nattesøvn

www.gynaekolog.dk

E mail: kontakt@gynaekolog.dk

Brug gerne lægevejen mhp. kontakt til os.

[Tel:48176250](tel:48176250)

- Få en fast søvnrytme: Stå op og gå i seng på samme tidspunkt, også i weekenden og selvom du har sovet dårligt natten forinden. Hvis du har brug for en lur i løbet af dagen, så lad den maksimalt vare 20 minutter. Sæt eventuelt en alarm til.

- Regulér temperaturen i soveværelset: Vær opmærksom på, om temperaturen i soveværelset er tilpas. For meget kulde eller varme forstyrrer din søvn og gør den mere overfladisk. Tag eventuelt et varmt bad eller fodbad inden sengetid.

- Få ro i sindet: Lyt til beroligende musik, brug afspændingsøvelser, læg bekymringer og spekulationer væk, inden du går i seng (skriv eventuelt de tanker ned, som måske kan holde dig vågen). Hav desuden ikke computer eller mobiltelefon med i soveværelset.

Viden om motion

- Smerter i underlivet kan ofte være af en karakter, der afhjælpes ved at være fysisk aktiv og dyrke motion. Motion påvirker de samme centre i hjernen, som styrer oplevelsen af smerte. Mange – men ikke alle – oplever, at deres smertetærskel ændrer sig i positiv retning ved at være fysisk aktiv. Prøv dig frem.

MODVIRK MUSKELSPÆNDINGER

Hvis du har smerter i kroppen, spænder du spontant og ubevidst i muskulaturen. Dette kan føre til en generel følelse af anspændthed, og det gælder især for muskulaturen i bækkenet. Oplevelsen af smerte kan blive mere og mere intensiv og i nogle tilfælde medføre, at du har smerter direkte udløst af muskelspændinger, selvom det, der oprindeligt udløste smerten, ikke længere er til stede. De opspændte punkter kaldes myoser. For at løsne op for disse muskelspændinger kan du lave afspændingsøvelser. Se øvelserne sidste i dokumentet.

TAG FAT PÅ SAMLIVSPROBLEMER

Dit samliv kan blive påvirket, når du har smerter i underlivet. Ud over den direkte fysiske smerte, som kan mærkes ved fx samleje, kan underlivssmerter påvirke dit selvbillede og overskud. Det kan medføre en følelse af mindre kvindelighed og dermed mindre lyst til seksuelt samvær. Har du ubearbejdede problemer eller konflikter i parforholdet, kan det medvirke til at forstærke smerter, ligesom tidligere grænseoverskridende seksuelle oplevelser kan medføre underlivssmerter. Det kan være vanskeligt eller umuligt at gennemføre et samleje på grund af underlivssmerter. Husk, at et aktivt sexliv er meget mere end samleje. Der er mange måder at være intime sammen på. En åben og ærlig kommunikation er vigtig i forhold til et godt samliv. Hvis du har behov for professionel rådgivning om seksuelle problemstillinger, kan du tale med din egen læge.

ØG DIT PSYKISKE VELBEFINDENDE

Stress, angst og depression er kendt for at være relateret til oplevelse af smerte. Hvis du har en eller flere af disse lidelser, kan det være nødvendigt med professionel hjælp. Tal med din egen læge om, hvilke muligheder du har for at få hjælp. Evnen til at tackle smerte – også kaldet en persons smertetærskel – er ikke den samme hele tiden. Den påvirkes fx af søvnrytme, fysisk helbred og psykisk tilstand. Alt, hvad du selv kan gøre for at øge dit generelle velbefindende, vil hjælpe dig til bedre at mestre smerter. Det er individuelt, hvad der kan medvirke til at øge ens velbefindende.

De næste punkter er ment som inspiration. Prøv dig frem og føj selv til listen:

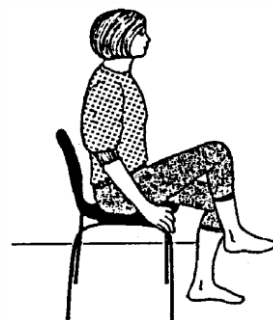
- Økonomisér med dine kræfter. Vær bevidst om at fravælge aftaler, der dræner dig for energi, og opsøg kontakt med mennesker, som bibringer dig positiv energi.

- Søg viden fra fagpersoner, som gør dig klogere i forhold til dine smerter, så du ikke bekymrer dig unødigt.
- At have smerter dræner dig for overskud og energi. Vær åben over for de personer, som du ønsker skal vise dig hensyn.
- Vær fysisk aktiv. Gå fx en tur i naturen, tag i svømmehallen eller brug svømmehallens wellness-afdeling.
- Vær aktiv i samvær med dyr. Rid fx en tur eller leg med hunden.
- Læs en bog, se en film eller lyt til musik.
- Vær i god fysisk form ved at dyrke motion, der tilgodeser kondition, udholdenhed og styrke.
- Vær opmærksom på, at nærhed til din partner samt sex kan aflede dine tanker fra smerter.
- Vær bevidst om de helt basale behov for mad og drikke dagen igennem, så du undgår lavt blodsukker.
- Lav afspænding og meditation.

ØVELSESPROGRAM FOR SMERTER I UNDERLIVET

1. Opvarmning af 'mørbrad' Sid på en stol.

- Løft skiftevis højre og venstre ben op fra stolen – gentag 1-2 minutter eller -
- Cykel på en kondicykel med lidt for lav sadel i 5 minutter.



2. Strækkeøvelse for 'mørbraden'

Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).

Sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tæerne pegende lige frem.

Læn dig ind mod bordet, støt evt. med hænderne på bordet. Hold stillingen i 10-15 sekunder, føl strækket i venstre bens lyske og læg.

Senk højre ben ned igen og hvil. - Gentag igen med højre ben oppe, udfør øvelsen 3-4 gange.

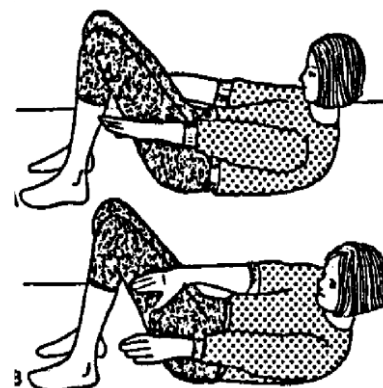
Gentag med modsatte ben (venstre ben oppe).



3. Styrkeøvelse for mavemusklerne.

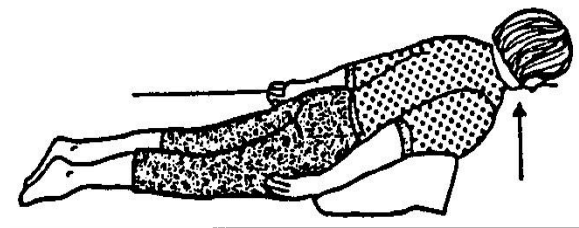
Lig på ryggen med begge ben bøje og fødderne i gulvet.

- Løft hovedet og skuldrene lige op, sænk ned igen (A).
- Løft hovedet og skuldrene til højre, sænk ned igen (B).
- Løft hovedet og skuldrene til venstre, sænk ned igen.
- Gentag løftene i alt 10-20 gange, hold pauser ind mellem, når halsen bliver træt.

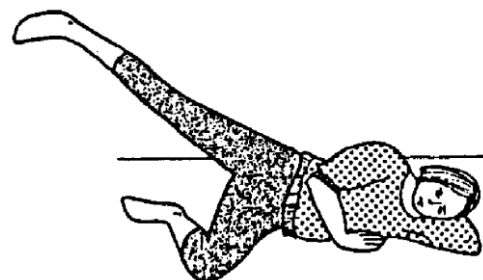


4. Styrkeøvelse for rygmusklerne.

Lig på maven med en pude under denne (træk hagen ind mod kroppen). - Løft hoved og overkrop op, sænk ned igen (husk at holde benene i gulvet).
Gentag 10-20 gange.

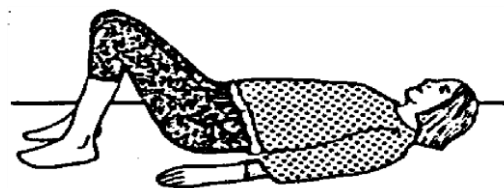


5. Styrkeøvelse for sideendemusklerne. Lig på siden, bøj underste ben. - Løft øverste ben bagud op med hælen øverst. Gentag 6-10 gange. Gentag øvelsen mod modsat side.



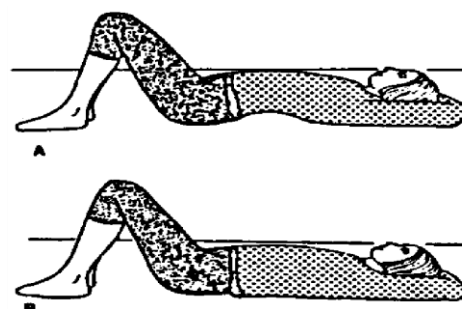
6. Styrkeøvelse for bækkenbunden.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.
- Knib sammen i bækkenbunden, føl at du lukker endetarmen, skeden og urinrøret. Hold spændingen i 5 sekunder, slap af igen, gentag 10-20 gange.



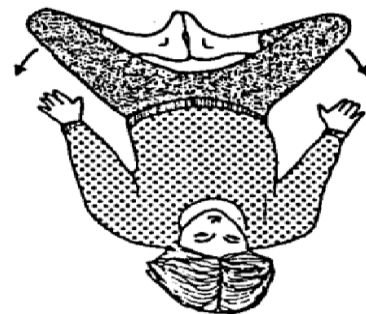
7. Strækkeøvelse for begyndelsen af 'mørbraden'.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.
- Vip bækkenet ned, så lænden rører gulvet, gentag 10-20 gange.



8. Strækkeøvelse for lårets indersidemuskler. Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

- Lad benene falde ud til siderne, gentag 3-4 gange.



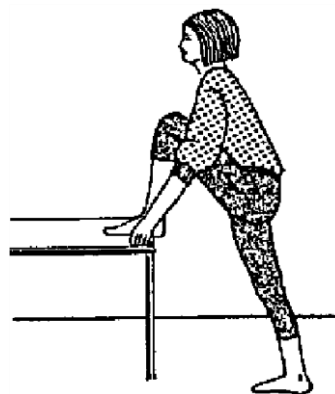
9. Strækkeøvelse for lårets bagsidemuskler. Stå ved en skammel, støt højre hæl på skamlen (benet er strakt).

- Læn dig frem over højre ben med ryggen ret, føl strækket på bagsiden af låret, hold strækket 10-15 sekunder, slap af igen, gentag 3-4 gange. - Gentag med modsatte ben.



10. Strækkeøvelse for 'mørbraden'.

- Gentag hele øvelse 2.



Øvelserne skal laves 2 x dagligt i 2 måneder.

Rev PC, 12/ 2023 revideres 11/ 2026

www.gynaekolog.dk

E mail: kontakt@gynaekolog.dk

Brug gerne lægevejen mhp. kontakt til os.

[Tel:48176250](tel:48176250)