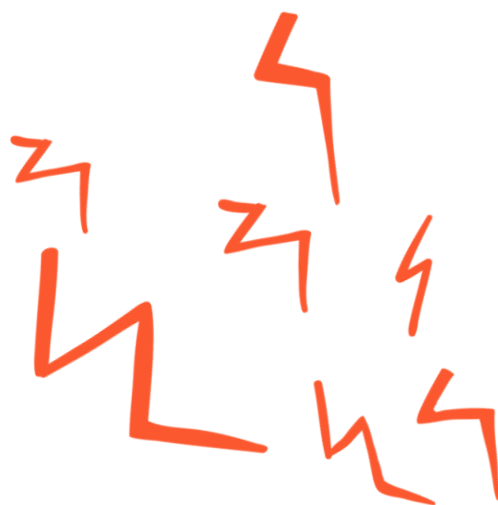


Bäckenbottenspänningar

Information och övningar



Varför uppstår spänningar i Bäckenbotten?

Spänd bäckenbotten uppstår oftast till följd av något som har varit smärtsamt i underlivet, till exempel upprepade infektioner och/eller smärtsamma samlag. Kroppen vill då automatiskt skydda sig från smärta och drar reflexmässigt ihop musklerna i bäckenbotten.

På sikt kan denna reflex bli överaktiv. Bäckenbotten minns smärtan och utvecklar ett muskelminne, och vid insläppande eller ibland enbart av beröring drar bäckenbotten ihop sig. Ibland kan blotta tanken på någon form av insläppande utlösa muskelspänningen.

Stress, oro eller annan psykisk press påverkar hur vi mår i kroppen. Vissa får ont i magen eller spänningshuvudvärk, andra kan få spänningar i bäckenbotten. Om du har lätt att få muskelspänningar i andra delar av kroppen, till exempel nack- och ryggmuskler är du också mer känslig för att bli spänd i bäckenbotten.

Varför ger spänd bäckenbotten smärta?

När bäckenbottenmusklerna spänns blir slidöppningen mindre och dras framåt. Detta ökar friktionen på slemhinnan och kan orsaka smärta. Kroppen vill skydda sig från smärta och svarar då genom att spänna musklerna ännu mer och en ond cirkel har startat. Om bäckenbotten har en hög muskelspänning hela tiden får du dessutom en försämrad blodcirkulation vilket kan leda till mer smärta.

Hur kan jag minska bäckenbottenspänningen och smärtan?

Det finns ingen snabb behandling för att bli av med ofrivilliga muskulära spänningar så därför är det viktigt att ha tålamod och låta behandlingen ta tid. Du kan genom övningar lära känna musklerna i underlivet och på så vis träna bort den reflexmässiga spänningen.

Minska stress och öka generell avspänning

Vi kan inte ta bort all stress i livet och i lagom mängder är den nyttig för oss. Du behöver lära dig att reglera spänningen och förebygga så den inte orsakar dig stress och smärta. Om du har fastnat i allt för mycket negativ stress krävs oftast en medveten och aktiv handling för att få kroppen att slappna av.

Tips på tankar och åtgärder:

- När i vardagen känner du dig kravlös och stressfri? Vad kan du göra för att få mer sådan tid?
- Ge dig tid för generell avspänning. Prova ex. yoga, meditation, mindfulness. Ladda ner en avslappningsapp.
- När i din vardag spänner du din bäckenbotten? Händer det i speciella situationer eller är du alltid spänd? Kan du aktivt göra något för att slappna av?
- Andningen är något som du själv kan styra, och som kan hjälpa dig att komma ner i varv. Uppmärksamma luftströmmen som passerar in i kroppen och släpp sedan ut luften genom att sucka. Upprepa några gånger om dagen.
- Du kan med fördel göra någon avslappningsövning före du tränar bäckenbotten.

Övningar för bäckenbotten

Övningarna syftar till att öka muskelkontroll, blodcirkulation, avspänning, styrka och därmed minska smärta.

Submaximala knip

Ligg på rygg med en kudde under knäna. Ta ett behagligt andetag med magen och slappna av i lår och rumpa. Knip försiktigt ihop ändtarmsöppningen som om du vill hålla emot gaser, håll kvar knipet och fortsätt spänna runt slida och urinrör. Känn att muskelplattan lyfts framåt/uppåt. Kanske hjälper det att visuellt tänka på att du ska knipa om någonting. Du kan också tänka att knipa är motsatsen till att krysta.

Spänn bäckenbotten i 2 sek och släpp sedan taget. Du ska i detta läge inte knipa starkt, utan snarare fokusera på att känna skillnad på knip och avslappning. Fokusera också på hur du släpper taget om spänningen och släpper ner bäckenbotten med hjälp av ett djupt andetag. Eftersträva en tyngdkänsla i underlivet. Upprepa 10 ggr. Öva tills att du blir säker på tekniken. Detta är också ett bra sätt att öka blodcirkulationen, och kan med fördel göras ett par gånger under dagen.

Du kan också prova andra positioner för att hitta spänningen och avspänningen i bäckenbotten, exempelvis liggandes på sidan eller ståendes på alla fyra. Om du hellre vill sitta på en stol, tänk på att ha fötterna i golvet, slappna av i låren och sitta aktivt på sittbensknölna. Prova nu att tippa bäckenet framåt eller bakåt, i vilken position kniper du bäst? Utnyttja den sittställningen!

Känn gärna med ett finger i slidan, kniper du rätt märker du att slidans bakre vägg lyfter fingret framåt uppåt. Titta med en spegel mot mellangården alternativt känn efter med några fingertoppar mot mellangården. Knip av strålen när du kissar (obs bara för att hitta knipet, inte som träningsmetod).

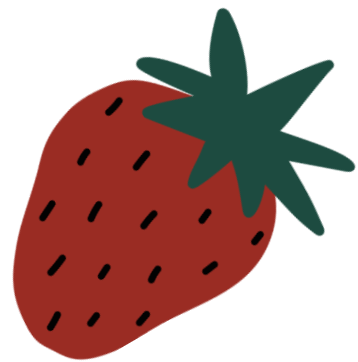
Det är viktigt att du inte blir mer spänd i bäckenbotten av att knipa. Om du blir det får du backa ett steg och träna vidare på avspänning. Har du varit spänd en längre tid kan det vara svårt att veta hur det ska kännas när bäckenbotten är avslappnad. Prova också att krysta litegrann och därefter slappna av. Slappna av i händer och käkar. Stanna sedan kvar i detta avslappnade läge i 6 - 8 sek. Upprepa 10 gånger, 2 - 3 tillfällen/dag.

Styrkeknip

Knip som ovan, men nu ska du knipa så starkt du kan utan att du spänner omkringliggande muskler såsom rumpa och lår. Tänk även på att bibehålla andningen. Tänk dig en hiss som är på väg uppåt, till 1: a våningen (75 % av maxstyrkan), till 2: a (85 % av maxstyrkan) och 3:e våningen (100 % av maxstyrkan). Målet är att hålla ett maximalt knip 6 - 8 sek, vilket kan vara svårt i början. Öka därför successivt. Efter varje knip slappnar du av 6 - 8 sek, ta några djupa behagliga andetag med magen. Tänk att bäckenbotten sjunker nedåt. Upprepa övningen 8 gånger i en följd och gör detta 3 gånger per dag.

Känn efter

Känn med ett finger i slidan så att bäckenbotten vänjer sig vid beröring. Om bäckenbotten drar ihop sig kan du krysta och se om spänningen lägger sig. Du kan också först knipa och sedan slappna av och därefter föra in fingret en bit, upprepa och föra in fingret längre osv.



Ungdomsmottagning Västra Götaland



vgregion.se/ungdomsmottagning