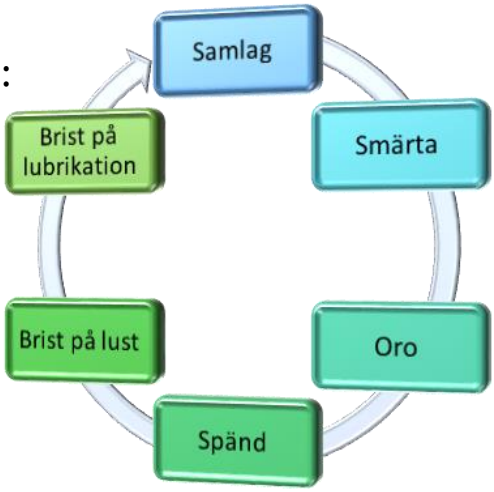
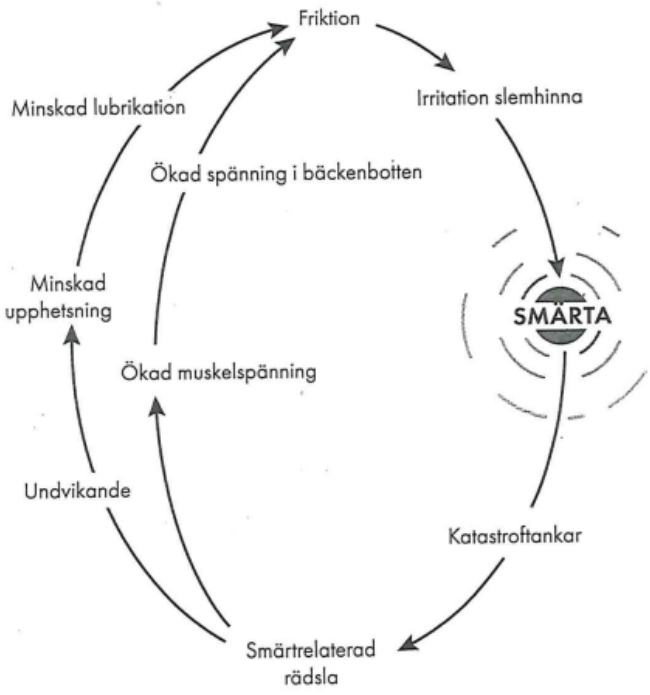
Smärtcirkeln

:



Vid smärta skyddar kroppen oss genom att spänna muskler i det området en har ont. Vid smärta i underlivet är det därför vanligt att musklerna i bäckenbotten är spända. Det är inte farligt att vara spänd, men det kan leda till sämre blodcirkulation som kan ge mer smärta som kan bränna och svida.

Det är vanligt att bli rädd och ledsen när det gör ont och det kan i sin tur leda till ännu mer spänningar och smärta. Det kan också göra så att sexlusten minskar och att en undviker att ta på sitt underliv och undviker sex. En hamnar i den s.k. ”onda cirkeln”.



Den onda smärtcirkeln vid vulvodyni (Vlaeyen & Linton, 2012; Thomtén & Linton, 2013).

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN