



**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Bäckenbotten- spänningar



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 uppstår spänningar i Bäckebotten?

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. Bäckebotten 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.

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.