



Övningar vid vulvasmärta

**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Övningar med inlästa instruktioner

Vid vulvasmärta är en del i behandlingen att lära känna sin kropp och att hjälpa kropp och sinne till avslappning och lugn.

Genom att regelbundet göra någon eller flera av dessa övningar kommer du känna mindre stress och spänningar i kroppen.

 [Ballongandning, avslappning i bäckenbotten](#) - 10 min



 [Kroppsscanning och andning](#) - 18 min



 [Din trygga plats](#) - 10 min



 [Din trygga plats - kortare version](#) - 5 min

