



# Bäckenbotten – information och övningar

## För dig som har spänningar eller smärta i underlivet

### Varför kan bäckenbotten bli spänd?

Bäckenbotten är musklerna längst ner i kroppen. De hjälper dig när du kissar, bajsar och har sex. Precis som andra muskler kan de bli spända.

En spänd bäckenbotten uppstår ofta efter något som gjort ont i underlivet. Det kan till exempel vara:

- upprepade infektioner
- smärtsamma samlag
- annan smärta eller obehag i underlivet

Kroppen försöker skydda dig och drar ihop musklerna automatiskt. Om det händer ofta kan musklerna "lära sig" att spänna sig även när det inte behövs.

Bäckenbotten minns smärtan och utvecklar ett muskelminne. Det betyder att musklerna kan reagera endast av **beröring, insläppande** eller ibland bara av **tanken** på något som tidigare gjort ont.

## Stress påverkar kroppen

Stress, oro och press kan göra att muskler i hela kroppen spänns. Vissa får ont i magen eller huvudvärk – andra får spänningar i bäckenbotten. Om du lätt spänner andra muskler (t.ex. nacke eller rygg) är du också mer känslig för att spänna bäckenbotten

## Varför en spänd bäckenbotten gör ont

När musklerna är spända blir slidöppningen mindre och dras framåt. Det gör att slemhinnan får mer friktion och kan börja göra ont. Kroppen försöker skydda dig från smärtan genom att spänna sig ännu mer – och då hamnar du i en ond cirkel. Om musklerna är spända hela tiden minskar blodcirkulationen, vilket också kan ge mer smärta.

## Hur jag kan minska spänning och smärta

Det finns ingen snabb lösning, men du kan träna kroppen att slappna av och bryta mönstret. Det viktigaste är tålamod och att du gör övningarna regelbundet.

## Minska stress och öka avslappning

Du kan inte ta bort all stress, men du kan hjälpa kroppen att varva ner.

Fundera på:

- När känner du dig lugn och kravlös?
- Hur kan du få mer av den tiden?
- När i vardagen märker du att du spänner bäckenbotten?

## Saker som kan hjälpa:

- prova yoga, meditation eller mindfulness
- använd en avslappningsapp
- ta några djupa andetag och släpp ut luften med en suck
- gör en kort avslappningsövning innan du tränar bäckenbotten

# Övningar för bäckenbotten

Övningarna hjälper dig att få bättre kontroll, öka blodcirkulationen och minska smärta.

## Submaximala knip

Syfte: känna skillnad mellan att spänna och slappna av.

1. Ligg på rygg med en kudde under knäna.
2. Ta ett lugnt andetag med magen.
3. Knip försiktigt runt ändtarmen som om du håller in gaser.
4. Fortsätt knipa runt slidan och urinröret.
5. Håll i **2 sekunder**, släpp sedan taget helt.

Fokusera på hur det känns när du släpper ner bäckenbotten. Målet är en **tyngdkänsla** i underlivet.

Upprepa **10 gånger**, gärna flera gånger om dagen.

### Tips:

- prova olika positioner: på sidan, på alla fyra eller sittande
- sitt på sittbenen och testa att tippa bäckenet framåt/bakåt
- känn med ett finger i slidan om musklerna lyfter lätt framåt/uppåt
- titta med spegel mot mellangården om det hjälper dig att förstå rörelsen

Om du blir mer spänd av övningen – backa och fokusera på avslappning först

## Styrkeknip

Här tränar du styrkan i bäckenbotten.

1. Knip som i övningen ovan.
2. Öka styrkan stegvis – tänk "hiss" som går uppåt:
  - våning 1 = 75 %
  - våning 2 = 85 %
  - våning 3 = 100 %
3. Målet är att hålla ett starkt knip i 6–8 sekunder.
4. Slappna av lika länge efteråt.

Gör 8 knip i rad, 3 gånger per dag.

## Vänj bäckenbotten vid beröring

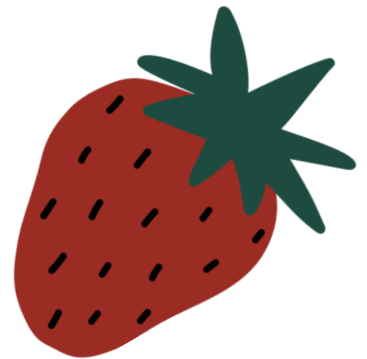
Att vänja musklerna vid beröring kan minska reflexspänningen.

- För in ett finger i slidan en liten bit.
- Om musklerna spänner sig – prova att krysta lite och se om spänningen släpper.
- Du kan också knipa först, slappna av och sedan föra in fingret lite längre.

Gör detta i lugn takt och bara så långt som känns okej.

## Sammanfattning

- En spänd bäckenbotten är vanligt och kan bero på tidigare smärta eller stress.
- Musklerna kan "minnas" smärta och reagera automatiskt.
- Genom att öva avslappning och knip kan du bryta mönstret.
- Det tar tid – men det går att bli bättre.



## Ungdomsmottagning Västra Götaland



[vgregion.se/ungdomsmottagning](https://vgregion.se/ungdomsmottagning)