



## Bækkenbundsmyoser

Bækkenbundsmyoser er betegnelsen for en tilstand med øget spænding og smerter i bækkenbundsmuskulaturen.

### Årsager

Årsagerne til bækkenbundsmyoser kan være mange, men skyldes oftest muskelspændinger. Ligesom man kan få hovedpine af at spænde i nakke- og skuldermuskulatur, kan man få underlivssmerter af at spænde i musklerne i bækkenet. Man kan spænde uhensigtsmæssigt i bækkenbunden som reaktion på stress, smertefuldt samliv, fødsel, mavesmerter, rygproblemer eller dårlige arbejdsstillinger.

### Behandling

Bækkenbundsmyoser behandles og lindres med træning af bækkenbundsmuskulaturen. Disse træningsøvelser kan downloades via nedenstående links. Det tager ca. 15 minutter at gennemføre øvelserne. Du kan med stor sandsynlighed slippe af med smerterne ved at lave de anførte styrke- og strækøvelser hver morgen og aften. I nogle tilfælde vil der være behov for supplerende behandling ved en fysioterapeut. Hvis du har haft smerter længe, kan det tage nogle måneder, før det bliver bedre. I starten kan det medføre lidt ubehag, når du laver øvelserne. Du kan endda opleve, at smerterne bliver forværret.

### Links:

<https://dugof.dk/siteassets/dokumenter/fagligt/pjecer/smerter-i-underlivet-dugof-05.pdf>

[www.birthebonde.dk](http://www.birthebonde.dk)