

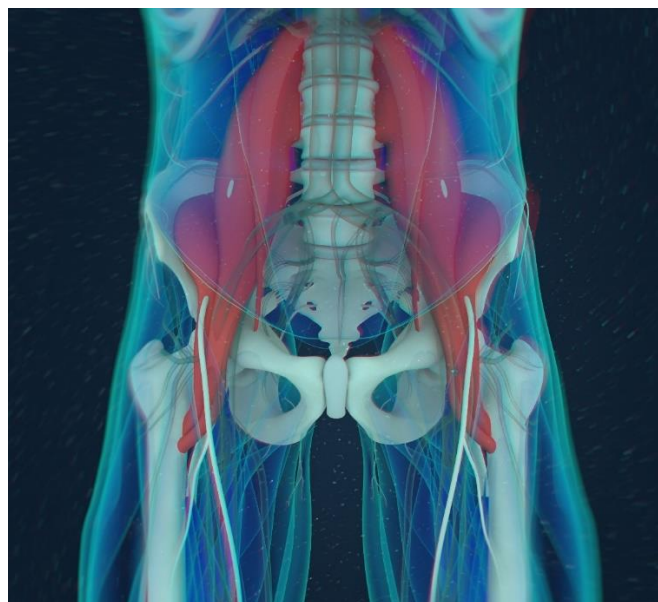


PATIENTINFORMATION
SMERTER I BÆKKENETS MUSKLER

Smerter i underlivet ses hyppigt. Oftest under menstruation og ved ægløsning, men smerter kan også have alvorlige årsager som infektion, cyster og knuder. Når der opstår smerter og ved ændring af smerterne, er det derfor vigtigt, at din læge vurderer, hvad årsagen kan være.

Hvis der er normale forhold svarende til underlivsorganer, blære og tarm, mens der ved undersøgelse og tryk på psoasmusklen/mørbraden findes betydelig ømhed, spiller denne muskel med stor sandsynlighed en rolle for dine smerteproblemer.

Psoasmusklen går fra forsiden af lænderyggen og hofteskammen og skråt ned gennem bækkenet for at hæfte sig på lårknoglens inderside. Musklen passerer bag ved æggestokke og livmoder, hvorfor smerter i muskelen let kan forveksles med smerter i de indre kønsorganer. Muskels funktion er at få ryggen til at svaje og hoften til at bøje, men den vigtigste funktion er at holde kroppen i balance i forhold til benene - både når man sidder, står og går.



Smerter, som er forårsaget af muskelen, kan sidde i en eller begge sider eller i midten af underlivet. Smerterne kan komme fra lysken, stråle op i lænden eller ned på indersiden og forsiden af låret. Smerterne kan være konstante eller komme som pludselige jage og kan gøre, at du føler, at dit ben bliver tungt. Smerterne kan forværres under eller efter samleje. Smerterne kan også komme, når man har gået, dyrket sport eller siddet et stykke tid, og der er ofte lindring, når man er i bevægelse.

Ømme, spændte muskler opstår efter kraftig fysisk aktivitet, man ikke er vant til. Mørbraden spænder også meget, når der er smerter, som det ses efter en underlivsoperation eller abort eller en betændelse i blære eller underliv. Muskelspændinger bliver desuden påvirket af vores følelser. Vi kender alle til at opbygge spændinger i skulder og nakke, hvis man f.eks. er stresset. Det samme kan gøre sig gældende i underlivet.

BEHANDLING

Man kan ofte selv gøre meget for at mindske smerterne eller få dem helt væk. Udspænding af musklen 1-2 gange om dagen kan for mange gøre underværker. Øvelsen skal laves efter mindst 5 minutters opvarmning, så musklerne er varme. Opvarmningen kan f.eks. være løb, trappegang eller cykling.

Hvis der ikke er effekt af strækøvelser efter en uge, kan det være nødvendigt at supplere med tablet Ipren 400 mg x 3 dagligt i f.eks. 5 dage for at bryde den onde cirkel hvor underlivssmerter giver anledning til yderligere spænding i musklen. Præparatet kan købes i håndkøb og virker ved at hæmme reaktion og hævelse i musklen.

SÅDAN STRÆKKES MØRBRADEN BEDST

- Stå med venstre ben forrest og højre ben langt bagud og støt med hånden på et bord eller en ribbe. Det er vigtigt at holde det bagerste knæ strakt.
- Lad kroppens vægt trykke bækkenet ned.
- For at få et godt stræk i mørbraden, presses overkroppen bagud med ret ryg samtidig med at bækkenet skydes frem. Højre skulder og overkrop løftes opad for at give yderligere stræk.
- Hold strækket 1 min.
- Herefter laves øvelsen med højre ben forrest. Gentag øvelsen 2 gange på hver side 1-2 gange dagligt og efter sport og motion.



Hvis ikke øvelsen hjælper på smerterne, bør du søge hjælp hos en fysioterapeut eller evt. via din læge blive henvist til en reumatolog.



KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til CPH Privathospital.

CPH PRIVATHOSPITAL

Rådhusstorvet 4

3520 Farum

Tlf.: 7021 8000

www.cph-privathospital.dk

E-mail: info@cph-privathospital.dk

ÅBNINGSTIDER

Telefon: 7021 8000

Mandag til fredag fra

Kl. 8.00-16.00.