

Vilken hjälp finns att få vid svag eller spänd bäckenbotten?

Bäckenbottenproblematik är vanligt, både bland kvinnor som fött barn och kvinnor utan barn. Vissa upplever problem orsakade av en spänd bäckenbotten medan andra har symtom till följd av en försvagad bäckenbottenmuskulatur. Du som upplever besvär ska veta att det finns kvalificerad hjälp att få.

Svag bäckenbotten

I ditt bäcken finns flera lager med muskler och bindväv som bildar en böjlig bottenplatta som kallas bäckenbotten. Din bäckenbotten ger stöd åt ändtarmen, slidan och urinröret så att du kan hålla tätt. Ett vanligt problem bland många kvinnor, efter förlossning, är svag bäckenbottenmuskulatur som kan orsaka inkontinensproblem och sämre stöd vid lyft.



Nina Gustafsson, Leg Fysioterapeut på Access Rehab

– Kvinnor med förlossningsskador av den lägre nivån, grad 1 och 2, behandlas sällan av sjukvården. Många av dessa kvinnor upplever ändå besvär som urinläckage eller framfall. Besvären kan komma i direkt anslutning till förlossningen eller senare i livet. Med en vältränad bäckenbottenmuskler förebygger du dessa besvär. Många upplever dessutom att sexlivet förbättras av förstärkt muskulatur. Det är därför viktigt att även kvinnor med mindre förlossningsskador söker hjälp i tid, säger Nina Gustafsson, leg. fysioterapeut på Access Rehab.

Lite senare i livet, i samband med klimakteriet ökar risken för inkontinens och framfall ytterligare då bäckenbottenmuskulaturen försvagas av ålder och sjunkande östrogenhalter. Här kan en kombination av träning och tillförande



av östrogen vara till stor hjälp. Vi ser ett stort intresse på vår hemsida och på klinikerna från kvinnor som befinner sig i klimakteriet och här inkluderas såklart också många andra besvär såsom vallningar, sömnproblem och oro, för att nämna några, säger Elenore Schmidt,

marknadschef på Access Rehab. Dessa kvinnor hjälper vi genom information, anpassad träning/avslappning och olika behandlingsformer där exempelvis akupunktur kan vara en.

Hur vet man då om man istället har besvär av en överspänd bäckenbotten?

– Skillnaden mellan en normalt aktiverad bäckenbotten och en spänd bäckenbotten är att en spänd bäckenbotten hela tiden ligger på en högre spänningsgrad när den ska vara i vila. Det innebär att muskulaturen är uttröttad när den väl behövs. Det kan resultera i smärta som strålar ut i ländryggen, ljumskarna eller andra områden som angränsar till bäckenbotten. Somliga upplever smärta vid samlag eller när man ska tömma tarmen eller urinblåsan. Då stress och oro ofta bidrar till symtomen handlar behandlingen vid spänd bäckenbotten till stor del om att på olika sätt träna avslappning och minska kroppens stressnivå, säger Nina Gustafsson.

En spänd bäckenbotten kan orsakas av stress, en förlossningsskada, övergrepp eller operation i underlivet.

Sök hjälp även vid diffusa besvär

– Många kvinnor besväras av exempelvis spänd bäckenbotten i många år utan att söka hjälp, fortsätter Elenore Schmidt. Jag vill dock uppmana kvinnor att söka sig till en terapeut inom kvinnohälsa, så tidigt som möjligt. Det finns hjälp att få, ingen ska behöva få nedsatt livskvalitet till följd av diffusa, återkommande besvär.

Access Rehab erbjuder Dig med besvär inom kvinnohälsa en individuellt utformad behandling. Våra terapeuter ger även information som ökar Din kroppskännedom för mer långsiktig livskvalitet och välbefinnande.