

En försvagad eller spänd bäckenbottenmuskulatur är vanligt men det finns hjälp att få



Bäckenbottenproblematik är vanligt, både bland kvinnor som fött barn och kvinnor utan barn. Vissa kvinnor upplever problem orsakade av en spänd bäckenbotten, medan andra har symtom till följd av en svag bäckenbottenmuskulatur. Inga kvinnor ska behöva besväras av bäckenbottenproblematik. Sök i stället kvalificerad hjälp som både ökar din kroppskänedom och hjälper dig att bli kvitt besvären.

– Skillnaden mellan en normalt aktiverad bäckenbotten och en överspänd 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. Spänd bäckenbotten kan orsakas av stress, en förlossningsskada, övergrepp eller operation i underlivet, säger Nina Gustafsson, leg fysioterapeut på Access Rehab, vars terapeuter hjälper kvinnor att bibehålla eller återfå kontroll av magmuskulatur och bäckenbotten.

En spänd bäckenbotten 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. Stress och oro bidrar ofta till symtomen. Behandlingen vid spänd bäckenbotten handlar därför till stor del om att på olika sätt träna avslappning och minska kroppens stressnivå.

Sök hjälp även vid diffusa besvär

– Många kvinnor besväras av spänd bäckenbotten i många år utan att söka hjälp. Jag vill dock uppmana kvinnor att söka sig till exempelvis en fysioterapeut så tidigt som möjligt. Det finns hjälp att få, ingen ska behöva få nedsatt livskvalitet till följd av spänd bäckenbotten. Sök hjälp även om symtomen är diffusa och episodiska, säger Nina Gustafsson.

Stärk bäckenbotten och förebygg problem vid klimakteriet

Ett annat vanligt problem bland många kvinnor är svag bäckenbottenmuskulatur som leder till sämre stöd vid lyft och som kan orsaka problem med urininkontinens.

– Kvinnor med förlossningsskador av den lägre nivån, grad nivå 1 och 2, behandlas sällan i sjukvården. Många av dessa kvinnor upplever ändå urinläckage vid belastning såsom vid exempelvis hosta. En försvagad bäckenbotten kan även i vissa fall leda till framfall. Det är därför viktigt att även kvinnor med mindre förlossningsskador söker hjälp i tid.

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.

Hos oss på Access Rehab får kvinnor med svag bäckenbottenmuskulatur individuellt utformad behandling och träning som stärker deras långsiktiga livskvalitet och välbefinnande, säger Nina Gustafsson.