**Information och råd till dig som har spänd bäckenbottenmuskulatur**

Att lära sig mer om bäckenbottenmuskulaturen och förstå hur den fungerar är ett viktigt steg på vägen för att bli mer avslappnad och eller smärtfri. Läs gärna igenom detta informationsblad. Sist finns förslag på lämpliga övningar som kan hjälpa dig.

**Behandling**

Det finns ingen snabb och enkel behandling för att bli av med muskulära, ofrivilliga spänningar i bäckenbottenmuskulaturen. Detta gäller särskilt om du har haft besvär under en längre tid. Be din barnmorska eller läkare att remittera dig till en specialintresserad sjukgymnast. Där kan du få behandling med mycket goda chanser till förbättring. Behandlingen går ut på att få bäckenbottenmuskulaturen att lugna ner sig och slappna av.

**Bäckenbottenmuskulaturen**

Bäckenbottenmuskulaturen är en grupp muskler som är sammaflätade till en muskelplatta som bildar en botten i vårt bäcken. Denna muskelplatta sträcker sig från blygdbenet och fäster på sittbensknölarna och svanskotan. Genom bäckenbotten passerar urinrör, slida och ändtarm.

 

Avspänd bäckenbotten Spänd bäckenbotten

Bäckenbottenmuskulaturens viktigaste uppgifter är dessa:

1. Förhindra inkontinens genom att hålla ändtarmsöppning och urinrör stängda vid ökat buktryck som uppstår vid exempelvis hopp och hosta.
2. Förhindra organen i bukhålan från att falla nedåt, det vill säga motverka ett så kallat framfall.

**Varför uppstår spänningar och smärta i bäckenbotten?**

Musklerna i bäckenbotten är alltid beredda på att dra ihop sig. Detta sker reflexmässigt utan att vi tänker på det och det är en bra och nödvändig funktion. Muskulaturen är på så vis alltid lite spänd på automatik, men vi kan med viljan makt spänna och slappna av.

Vid vestibulodyni och/ eller vaginism har bäckenbottenmuskulaturen blivit överaktiv. Om vaginalt samlag eller ex införandet av tampong någon gång har gjort ont, minns kroppen detta och vill skydda dig mot smärta. Och detta- alltså att skydda dig från smärta- gör kroppen genom att spänna bäckenbotten och därmed göra samlag omöjlig. Detta sker ofrivilligt och måste ”läras bort”.

Så länge som bäckenbotten är spänd har du en försämrad blodcirkulation till hela ditt underliv. Detta leder till att det uppstår syrebrist vilket påverkar vävnaderna negativt och du kan känna obehag. Spänningen gör även att vaginalöppningen blir mer tillsluten vilket ökar friktionen vid penetration. Detta kan också ge smärta.

Om du har lätt för att få muskelspänningar i andra delar av kroppen är du också mer känslig för att bli spänd i bäckenbotten. Stress är en faktor som kan förvärra spänningen i muskulaturen och på så vis även smärtan.

**Hur hittar jag min bäckenbottenmuskulatur?**

Vid bäckenbottenträning är det viktigt att du hittar rätt muskulatur. Gör så här för att hitta bäckenbotten: Ligg ner på rygg, gärna med böjda knä och slappna av i mage, lår och skinkor. Glöm inte att andas som vanligt. Känn gärna med ett finger i slidan eller titta med en spegel mot mellangården.

Spänn försiktigt ihop runt ändtarmen som om du håller emot gaser. Håll kvar kontraktionen och fortsätt spänna fram runt slida och urinrör. Känn att muskelplattan lyfts framåt-uppåt i kroppen. Slappna av. Du har nu gjort en så kallad knipövning.

**Detta kan du göra själv**

Behandlingen du får av specialiserad sjukgymnast går ut på att få ner spänningsgraden i bäckenbotten. Men du kan på egen hand börja med övningarna här nedan för att bli mer avslappnad och få bättre kontroll på din bäckenbottenmuskulatur.

* Generell avspänning, alltså i hela kroppen, hjälper dig att bli lugnare och lättare känna var i kroppen du spänner dig. Exempel på lämpliga avspänningsmetoder är mindfulness, progressiv avspänning, meditation.
* Notera i din vardag när du spänner din bäckenbotten. Händer det i speciella situationer eller är du konstant spänd? Kan du aktivt göra något för att slappna av?
* Spänn din bäckenbotten i 2 sek och slappna av i minst 2 sek. Upprepa ca 10 gånger. Du ska i detta läge inte knipa starkt, utan istället lägga fokus på att känna skillnad mellan knip och avslappning. Detta är ett bra sätt att få till en ökad blodcirkulation i bäckenbotten. Du kan med fördel göra denna övning ett par gånger under dagen.
* När du klarar av att knipa och slappna av i 2 sek, bör du påbörja styrketräning för bäckenbotten. Detta gör du genom att spänna bäckenbotten allt vad du kan i 6-8 sek, slappna av ordentligt i 8 sek eller ännu längre vid behov. Upprepa detta 8 gånger 2-3 omgångar per dag. En stark muskel är en mer välfungerande och flexibel muskel till skillnad från en spänd svag bäckenbotten.

*Lycka till!*

 Programmet är utformat av sjukgymnasterna Sofia Rydhög, Åsa Rikner och Elin Johansson