

## Ofrivillig spänning av musklerna runt slidöppningen

### Hur fungerar bäckenbotten?

Bäckenbottenmusklerna är en grupp muskler som är sammanflätade till en muskelplatta och bildar golvet i vårt bäcken. Den sträcker sig från blygdbenet och fäster på sittbensknöarna och svanskotan. Genom bäckenbotten passerar ändtarm, slida och urinrör.

Denna muskelgrupp är på automatik lite aktiverad hela tiden (en s.k. grundspänning) och förhindrar på så vis läckage ifrån blåsa och tarm, och hjälper till att hålla tarmar, livmoder och blåsa på plats.

Bäckenbottenmusklerna är alltid beredda på att dra ihop sig. Vid fysisk ansträngning eller ökat buktryck (hosta, nys, lyft) spänns bäckenbotten reflexmässigt utan att vi tänker på det och stänger till tarm, slida och urinrör så att vi t.ex. inte ska läcka från blåsa. Det är en bra och nödvändig funktion.

Vi kan också viljemässigt knipa med bäckenbotten t.ex. när vi inte har tillgång till toalett i närheten. Vi kan också med viljans makt slappna av i bäckenbotten, t.ex. när vi ska kissa.

### Varför uppstår spänningar i Bäckenbotten?

Tillståndet börjar oftast av något som av fullt förklarliga skäl har gjort ont exempelvis en svampinfektion. Kroppen vill då på automatik skydda detta område från smärta och drar reflexmässigt ihop bäckenbottenmuskulaturen så att slidöppningen försnävas eller stängs till.

På sikt kan denna reflex bli överaktiv. Bäckenbotten minns smärtan och utvecklar ett muskelminne, och vid penetration eller ibland enbart av beröring drar bäckenbotten reflexmässigt ihop sig och stänger slidan. Ibland kan blotta tanken på någon form av penetration utlösa reflexspänningen.

Stress, oro eller annan psykisk anspänning påverkar hur vi mår fysiskt i kroppen. Vissa får ont i magen eller spänningshuvudvärk, för andra ökar spänningen i bäckenbotten. Om du har lätt att få muskelspänningar i andra delar av kroppen, t.ex. nack-och ryggmuskler är du också mer känslig för att bli spänd i bäckenbotten.

### Varför ger en spänd bäckenbotten smärta?

När bäckenbottenmusklerna spänns blir slidöppningen mindre och dras litegrann framåt. Detta ökar friktionen på slemhinnan och kan orsaka smärta. Ofta är det i det bakre omfånget av slidöppningen som smärtan uppstår då trycket blir som störst här vid försök till penetration. Bäckenbotten svarar då genom att ytterligare dra ihop sig för att skydda området och en ond cirkel har startat.

Om bäckenbotten har en hög muskelspänning hela tiden får du en försämrad blodcirkulation till området. Detta leder till syrebrist vilket påverkar vävnaden negativt och du kan känna obehag (jämför med en spänd nackmuskulatur).

### **Hur kan jag minska bäckenbottenspänningen och smärtan?**

Det finns ingen snabb behandling för att bli av med muskulära, ofrivilliga spänningar så därför är det viktigt att ha tålamod och låta behandlingen ta tid. Vi kan med viljan knipa och slappna av i bäckenbotten och på så vis lära bort denna reflexspänning” och sänka grundspänningen.

### **Minska stress och öka generell avspänning.**

Vi kan inte ta bort all stress i livet och i rätta mängder är den nyttig för oss. Du måste kunna lära dig att reglera spänningen och förebygga så den inte orsakar dig stress och smärta. Om du har fastnat i allt för mycket negativ stress krävs oftast en medveten och aktiv handling för att få kroppen att lugna ner sig.

Fundera på:

Vid vilka tillfällen i vardagen känner du dig kravlös och stressfri? Vad kan du göra för att frigöra mer sådan tid?

Ge dig tid för generell avspänning. Prova ex. yoga, meditation, mindfulness. Kanske ladda ner en App med kortare avspänningspass.

Andningen är något som du själv kan styra, och som kan hjälpa dig att komma ner i varv. Uppmärksamma luftströmmen som passerar in i kroppen och ger dig kraft och energi, släpp sedan ut luften genom att sucka. Andas som vanligt i din naturliga rytm. Upprepa några gånger dagligen i vardagen.

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?

Du kan med fördel utföra någon avslappningsövning före du tränar bäckenbotten om tillfälle ges.

**Här nedan följer övningar för bäckenbotten som syftar till att öka muskelkontroll, blodcirkulation, avspänning och styrka.**

### **Submaximala knip**

Ligg på rygg med kudde under knäna. Ta ett behagligt andetag med magen och slappna av i lår och rumpa. Knip försiktigt/lätt ihop ändtarmsöppningen som om du vill hålla emot gaser, håll kvar kontraktionen och fortsätt spänna runt slida och urinrör. Känn att muskelplattan lyfts framåt/uppåt. Kanske hjälper det att visuellt tänka på att du ska knipa om någonting, exempelvis en diamant? Du kan också tänka att knipa är motsatsen till att krysta.

Spänn bäckenbotten i 2 sek och släpp sedan taget. Du ska i detta läge inte knipa starkt, utan snarare fokusera på att känna skillnad på knip och avslappningen. Fokusera också på hur du släpper taget om spänningen och släpper ner bäckenbotten med hjälp av ett djupt andetag. Eftersträva en tyngdkänsla i underlivet. Upprepa 10 ggr. Öva tills att du blir säker på tekniken. Detta är också ett bra sätt att öka blodcirkulationen, och kan med fördel göras ett par gånger under dagen, t ex efter varje toalettbesök sittandes på toalettlocket.

Du kan också prova andra positioner för att hitta spänningen och avspänningen i bäckenbotten exempelvis sidliggande eller ståendes på alla fyra. Om du hellre vill sitta på en stol, tänk på att ha fötterna i golvet, slappna av i låren, sitt aktivt på sittbensknölna. Prova nu att tippa bäckenet framåt eller bakåt, i vilken position kniper du bäst? Utnyttja den sittställningen!

Känn gärna med ett finger i slidan, kniper du rätt märker du att slidans bakre vägg lyfter fingret framåt uppåt. Titta med en spegel mot mellangården alternativt känn efter med några fingertoppar mot mellangården. Knip av strålen när du kissar (obs bara för att hitta knipet, inte som träningsmetod).

Det är viktigt att du inte blir mer spänd i bäckenbotten av att knipa. Blir du det får du backa ett steg och träna vidare på avspänning. Har du varit spänd en längre tid kan det vara svårt att veta hur det ska kännas när bäckenbotten är avslappnad. Eftersträva en tyngdkänsla i bäckenbotten. Prova också att krysta litegrann och därefter slappna av. Slappna av i händer och käkar. Stanna sedan kvar i detta avslappnade läge i 6 - 8 sek. Upprepa 10 gånger, 2 - 3 tillfällen/dag.

### **Styrkeknip**

Knip som ovan, men nu ska du knipa så starkt du kan utan att du spänner omkringliggande muskler såsom rumpa och lår. Tänk även på att bibehålla andningen. Tänk dig en hiss som är på väg uppåt, till 1: a våningen (75 % av maxstyrkan), till 2: a (85 % av maxstyrkan) och 3:e våningen (100 % av maxstyrkan). Målet är att hålla ett maxknip 6 - 8 sek, vilket kan vara svårt i början. Öka därför successivt. Efter varje knip slappnar du av 6 - 8 sek, ta några djupa behagliga andetag med magen. Tänk att bäckenbotten sjunker nedåt. Upprepa övningen 8 gånger i en följd och gör detta 3 omgångar per dag.

Det finns även andra tekniker att ta till för att normalisera tonus i bäckenbotten. Detta kan en specialiserad till fysioterapeut hjälpa dig med.

## **Ett optimalt knip förutsätter en normal tonus i bäckenbotten**

Känn gärna med ett finger i slidan så att bäckenbotten vänjer sig vid beröring och inte reflexmässigt drar ihop sig. Om du känner att bäckenbotten drar ihop sig kan du möta spänningen med en lätt krystning och se om spänningen lägger sig. Ett annat tips för att minska spänningsreflexen är att knipa och slappna av och därefter föra in fingret en bit, upprepa och för in fingret längre osv. På så sätt får du en bättre kontroll över bäckenbotten.

En stark muskel är en mer välfungerande och flexibel muskel till skillnad från en spänd svag bäckenbotten.

Lycka till med träningen!

Programmet är utformat av: Elin Werius, Fysioterapeut och Uroterapeut & Sofia Rydhög, Fysioterapeut och sexolog