



Opdateret 1-1-2022

SMERTER I UNDERLIVET BÆKKENBUNDSMYOSER

Kilder www.sundhed.dk

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/symptomer/underlivssmerter/>

Fakta

- Underlivssmerter inddeles i akutte eller kroniske og er hyppig årsag til lægekontakt
- Hyppige årsager til akutte underlivssmerter er urinvejsinfektion, blindtarmsbetændelse, spontanaborter, bristet cyste på æggestokken, underlivsbetændelse, betændelse i udposning på tyktarmen, graviditet uden for livmoderen, muskelknuder, nyresten
 - Kan sjældent skyldes, at en æggestok drejer rundt om sig selv
- Kroniske underlivssmerter skyldes oftest muskelspændinger i underlivet, endometriose, seksuelle overgreb, spiralbrug, langvarige kroniske infektioner (klamydia) eller forstoppelse
 - Kan sjældent skyldes kræft
- Behandling rettes mod udløsende årsag

Hvad er underlivssmerter?

- Med underlivssmerter menes smerter i nedre del af maven eller kønsorganerne hos kvinder
- Underlivssmerter kan stamme fra kønsorganerne, men kan også komme fra urinblære, urinleder eller tarmsystemet
- Kroniske underlivssmerter skyldes ofte muskelspændinger i underlivet, især spænding (myoser) af ileopsoasmusklen, som også kaldes for mørbraden
- Mørbraden er en muskel, der går ud fra ryggen og indersiden af bækkenet og hæfter sig på indersiden af lårbenshalsen. Disse muskler får hoften til at bøje sig og ryggen til at svaje og justerer hele tiden holdningen, både når man går, sidder eller står

Forekomst

- Underlivssmerter er meget hyppige og udgør 1-2 % af alle henvendelser til egen læge. Det anslås, at 300.000 danske kvinder årligt søger læge på grund af smerter i



underlivet. Mange bliver behandlet på mistanke om underlivsbetændelse, men kun hos hver 4. er der klare tegn på infektion

- Smerterne kan være akutte eller kroniske, eller de kan variere i takt med menstruationen (cykliske smerter)
- Ved kroniske underlivssmerter kan smerterne sidde i den ene side af underlivet eller i begge sider. Smerte i lysken eller lænden kan stråle ned i benene, enten konstant eller som jag. Benet kan føles slapt og tungt. Smerten kan også forværres, når man har siddet i samme stilling eller efter man har gået lidt. Hos nogle kan smerterne udløses dybt inde i skeden ved samleje og kan vare i flere timer efter samleje. Der kan samtidig være muskelspændinger i mavens muskler, og nogle kvinder har oppustet mave eller tendens til forstoppelse

Hvad kan årsagen være?

Hyppige årsager til akutte smerter

- Urinvejsinfektion
 - Hyppig, sparsom vandladning
 - Ofte typiske symptomer som svie ved vandladning, ubehag over urinblæren, eventuelt kan der være blod i urinen
- Spontan abort
 - Som regel 6-12 ugers graviditet
 - Starter gerne som stærke menstruationssmerter (truende abort), efterhånden tiltager blødningen ofte med klumper (igangværende abort)
- Rumperet (bristet) cyste på æggestokken (ovariocyste)
 - Små cyster på æggestokke kan springe af sig selv, ved fysisk aktivitet eller samleje
 - Det kan give akutte, men ofte moderate smerter nedadtil i maven. I langt de fleste tilfælde går smerten over af sig selv i løbet af nogle timer
- Blindtarmsbetændelse
 - Tilstanden udvikler sig ofte over mindst et døgn, smerterne flytter sig gerne fra midt i den øverste del af maven omkring navlen til nedre højre del af maven
 - Der kommer feber, man føler sig syg, og der kan være kvalme og opkastning
- Underlivsbetændelse (salpingit/PID)
 - Optræder hyppigst blandt seksuelt aktive yngre kvinder
 - Kan skyldes smitte med fx klamydia, men kan også ses efter fx oplæggelse af spiral, udskrabning, abort og fødsel
 - Ofte snigende debut, murrende smerter eller ømhed nederst i maven, øget udflåd, blødningsforstyrrelser, feber
- Betændelse i udposning på tyktarm (divertikulit)
 - Opstår især hos midaldrende og ældre kvinder



- Symptomerne kan minde om blindtarmsbetændelse, men smerterne sidder i venstre side i maven
- Svangerskab uden for livmoderen (ektopisk graviditet)
 - Det befrugtede æg befinder sig uden for livmoderhulen, ofte i æggelederen
 - Typisk er der smerte, udeblevet menstruation eller uregelmæssige småblødninger. Graviditeten har typisk varet 6-8 uger, når tilstanden viser sig
 - Risikoen er størst hos kvinder, der tidligere er blevet opereret på æggelederne, tidligere har haft graviditet uden for livmoderen, underlivsbetændelse, blindtarmsbetændelse eller er blevet gravid ved behandling for barnløshed
 - Smerterne kan variere fra pludselige stærke smerter nedadtil i maven til en let murrende ømhed
- Komplikation til muskelknode (myom)
 - Kvinder ved ofte, om de har muskelknuder på livmoderen
 - Nogle muskelknuder kan få nedsat blodforsyningen til muskelknuden, og der udløses smerter
- Nyresten
 - Giver akutte, og meget stærke smerter i flanken, som kommer i jag
 - Den syge kan ikke holde sig i ro og bevæger sig uroligt rundt

Sjældnere årsager til akutte smerter

- Torkveret æggestok
 - Giver akutte turevise meget stærke smerter i den ene side af underlivet
 - Den syge vil helst ligge helt stille

Hyppige årsager til kroniske smerter

- Muskelspændinger i underlivet
 - Den hyppigste årsag til kroniske underlivssmerter er muskelspændinger
 - Er hyppigst hos kvinder mellem 20 og 30 år
 - Som nævnt ovenfor kan de udløsende årsager være mange, og ofte opstår smerterne efter en underlivssygdom eller på grund af holdningsfejl i ryggen. Man kan betragte muskelspændinger som en naturlig forsvarsreaktion, hvor man forsøger at beskytte sig selv, men efterhånden bliver spændingerne en dårlig vane, som skal brydes. Myoser i underlivet svarer til, at man kan få muskelspændinger i nakke- eller skuldermusklerne. Det gør ondt, når de spændte og ømme muskler berøres eller bruges
 - Problemer i samliv eller andre stresstilstande kan være med til at vedligeholde smerterne, ofte helt ubevidst
 - Lægen kan ofte udløse smerterne ved at trykke på de spændte ømme muskler, men det er desværre ikke alle læger, der tænker på, at årsagen kan være muskelspændinger. Kvinder, der bliver behandlet på mistanke om underlivsbetændelse flere gange om året, har sjældent underlivsbetændelse, men langt hyppigere myoser i underlivet



- Smerterne skal behandles med udspændingsøvelser, som skal laves dagligt, når smerterne er værst. Øvelserne kan de første gange udløse smerterne, og der kan være brug for et smertestillende middel (paracetamol/ibuprofen). Er øvelserne ikke tilstrækkelige, kan der henvises til en fysioterapeut med speciel viden på dette område
- Link: hos Birthe Bond klinik kan du hente vejledning i afspændingsøvelser
- <http://www.birthebonde.dk/pjecer/>

Muskelknuder i livmoderen (myom)

- Findes hos 30 % af kvinder over 30 år. Hyppigheden stiger med alderen
- Giver normalt ikke symptomer og opdages gerne tilfældigt. De hyppigste symptomer er kraftige blødninger, uregelmæssige blødninger, vandladningsbesvær, afføringsvanskeligheder, men store muskelknuder kan give trykken i underlivet
- Endometriose
 - Endometriose er en tilstand, hvor den slimhinde der findes inde i livmoderhulen også findes andre steder uden for livmoderen eller i livmodervæggen
 - Tilstanden er ikke usædvanlig hos kvinder i 30-40-årsalderen
 - Smertefulde menstruationer er ofte eneste symptom. Andre har smerter i tiden mellem ægløsning og menstruationen. I denne periode har nogle kvinder med endometriose dybe smerter ved samleje
- Seksuelle overgreb
 - Fører ofte til kroniske underlivssmerter enten som følge af fysiske skader eller psykiske reaktioner
- Spiralbrug
 - Kan i nogle tilfælde være årsag til kroniske eller tilbagevendende smerter
- Langvarig ubehandlet klamydiainfektion
- Forstoppelse
 - Kan jævnlige være årsag til kroniske eller tilbagevendende smerter

Sjældnere årsager til kroniske smerter

- Kræftsygdomme
 - Fælles for alle kræftformer er, at de samtidig vil medføre andre gener som vægttab, dårlig appetit, blødning fra underlivet eller fra tarmen. Celleforandringer på livmoderhalsen giver ikke smerter
 - Kræft i livmoderhulen (næsten kun efter overgangsalder)
 - Kræft i livmoderhalsen (kan udelukkes ved almindelig gynækologisk undersøgelse)
 - Æggestokskræft
 - Tyktarmskræft



Hvad kan jeg selv gøre?

- Du kan ikke gøre noget selv i forhold til de akutte smerter.
- Kroniske smerter kan forebygges med god holdning, gode arbejdsstillinger og udspændingsøvelser ved begyndende myoser
- Du kan hente inspiration, øvelser her :

<http://www.birthebonde.dk/pjecer/>