

STRÆK

Dybe ballemuskler



01 Udadrotation (stol)

Placer dig på stolen med foden hvilende på modsatte lår. Pres knæet blidt nedad. Læn dig evt. ud over underbenet.



02 Udadrotation (bord)

Placer dig med det forreste ben roteret ind over et bord. I en højde hvor standbenet er nogenlunde strakt. Læn dig ind over knæet.



03 Ballestræk (siddende)

Kryds det ene ben over det andet. Pres knæet mod brystet med modsatte hånd. Roter dig mod ballen du spænder ud.



04 Ballestræk (liggende)

Placer foden på modsatte lår. Hold hænderne på det andet knæ, i knæhasen eller på forsiden af knæet. Træk knæet mod brystbenet.

Brug åndedrættet til at give yderligere slip i alle stræk.

MASSAGE OG AFSPÆNDING

Med redskaber



Bold eller redskab

Massage og afspænding af muskulaturen i bækkenet, kan foregå med forskellige redskaber, såsom lille bold, empelvicpude eller et håndklæde. Scan QR-koden.



Scan QR-koden for øvelsesinstruktion og små videosekvenser.

KLINIK FOR KVINDEKROPPEN

Specialiseret fysioterapeutisk vejledning og behandling

E: kontakt@kvindekroppen.dk

w: kvindekroppen.dk

IG: [@klinikforkvindekroppen](https://www.instagram.com/klinikforkvindekroppen)

KØBENHAVN

Classensgade 11E
2100 København Ø

VEJLE

Enghavevej 20, 1. Sal
7100 Vejle



Smarter i underlivet

Stræk og afspænding

Pjecen er udarbejdet af fysioterapeuterne ved Klinik for Kvindekroppen

Om smerter i underliv og bækkebund

Smerter i underliv og bækkebund er en hyppig tilstand, som ofte kan relateres til spændinger i muskulaturen i området.

Spændingerne kan skyldes fysiske komplikationer i forbindelse med fødsel, operationer, endometriose, overdreven knibetræning eller andre mere psykisk betingede faktorer, såsom stress, belastningsreaktioner og lignende.

Nogle oplever smerter dagligt. Andre oplever primært smerter ved samleje, gynækologisk undersøgelse, træning og brug af tampon. Der er ganske meget at gøre ved hjælp af basale stræk og værktøjer. Det vigtigste er at blive bevidst om tilstanden og dermed i stand til at arbejde med den.

Vores afspændings- og udspændingsøvelser kan afhjælpe mange af de spændinger, der opleves i bækkebunden og muskulaturen omkring. De kan udføres dagligt eller efter behov, når smerterne opstår eller f.eks. før samleje.

Åndedrættet har en særlig vigtig påvirkning af spændingerne. Indåndingen øger trykket i bughulen, der skaber et direkte stræk på bækkebunden, så musklen forlænges. Udåndingen giver en god afspænding.

Åndedrættet, særligt dybe vejrtrækninger, påvirker ligeledes vores hvile- og nervesystem, og mindsker spændinger i kroppen generelt. Brug derfor åndedrættet i alle øvelserne.

Vælg de øvelser du har det godt med, og som påvirker dit område bedst muligt. Mellem 1 og 4 stræk afhængig af formåen og behov. Du må gerne mærke ømhed, men ikke smerter ved strækkene. Kontakt eventuelt en UroGynObs fysioterapeut for at målrette øvelserne mod dine gener.

FREMANGSMÅDE FOR ØVELSERNE:

- Vælg de øvelser, der passer til dig.
- Du kan eventuelt starte med de 3 øvelser markeret med en boks.
- Forsøg at være så afslappet som mulig. Brug åndedrættet.
- Træk vejret godt og dybt ned mod bækkenet.
- Hold strækket cirka 30-60 sekunder. Gerne dagligt og efter behov.
- Scan QR-koden for øvelsesinstruktion af de enkelte stræk.
- Scan QR-koden for små strækprogrammer, der guider dig godt på vej.

STRÆK OG AFSPÆNDING

Bækkebunden



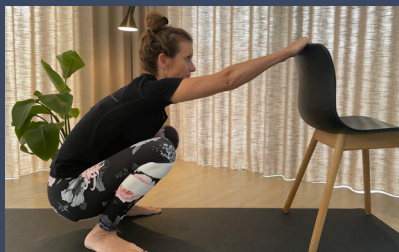
01 Bedestilling

Placer dig på knæene med bagdelen og halebenet mod loftet. Armene over hovedet. Panden hvilende mod underlaget.



02 Sommerfuglen

Placer dig med fodsålerne mod hinanden. Lad knæene falde tungt ud til siden. Gør dig tung i overkroppen og i bagdelen.



03 Frøen

Placer dig i frøen, enten frit, ved en stol eller ved et dørhåndtag. Hælene behøver ikke røre gulvet.



04 "Happy baby"

Placer dig i rygliggende og træk knæene mod skuldrene. Hold en god afstand imellem knæene.

Brug åndedrættet til at give yderligere slip i alle stræk.

STRÆK OG AFSPÆNDING

Hoftebøjeren / psoas



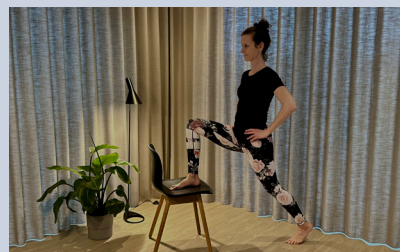
01 Psoasafspænding

Læg dig fladt på gulvet med en pude fra baghovedet og ned til underkanten af skulderbladene. Gør dig tung i overkroppen.



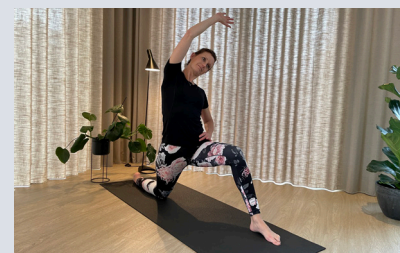
02 Psoasstræk

Placer dig fladt på gulvet, evt. med en pude eller sammenrullet måtte under bækkenet. Træk det ene ben mod skulderen.



03 Hoftestræk (stol)

Placer dig med foden på en stol og det andet ben langt bagud. Mærk et stræk på forsiden. Ret dig op og træk halebenet ind under dig.



04 Hoftestræk med sidebøjning

Placer dig med det bagerste knæ i gulvet. Skub hoften frem og stræk dig mod den ene side.

Brug åndedrættet til at give yderligere slip i alle stræk.