

Underliv / nedsynkning / inkontinens / bækkenbund

Mange kvinder oplever gener relateret til bækkenbund og underliv efter fødslen. Det kan være inkontinens, svag bækkenbund eller nedsynkning af underlivsorganer. Det kan også være smerter grundet arvæv efter bristning eller smerter som følge af opspændte muskler i bækkenet.

Inkontinens er en tilstand, hvor man i forskellige situationer, ikke er i stand til at holde på urin eller afføring. Det kan f.eks. give dryp ved nys, host, hop, grin og løb eller urinlækage i situationer, hvor man ikke er i stand til at holde sig, inden man når toilettet.

Nedsynkning / underlivs prolaps er en hyppig tilstand efter fødslen, der kan påvirke livskvaliteten hos mange kvinder. Rette vejledning kan gøre en stor forskel i hverdagen for den enkelte.

Smerter efter arvæv eller som følge af opspændthed i musklerne i underlivet er ligeledes gener, der i høj grad kan afhjælpes. Mange kvinder kniber for meget eller forkert, og har måske i højere grad brug for at kunne afspænde igen.

Vores UroGynObs fysioterapeuter er specialiseret i disse tilstande relateret til bækkenbund og underliv.

Vi kan vejlede dig i, hvordan du bedst håndterer udfordringerne, træner din bækkenbund, hvis den er svag, eller udspænder en opspændt bækkenbund. I det hele taget kan vi rådgive om, hvordan du bedst får et velfungerende underliv igen. Book tid for vejledning.



Scan QR-koden for mere information

Graviditet

Ønsker du vejledning igennem din graviditet, så har vi speciale og bred erfaring inden for graviditetsrelaterede gener og målrettet træning.

Det kan være i forhold til smerter i ryg eller bækken, herunder symfyse- og halebenssmerter, inkontinens og andre problemstillinger.

Vejledningen af den gravide krop vil bestå af en individuel vurdering med udgangspunkt i de gener eller overvejelser, der er årsag til henvendelsen.

Måske ønsker du at holde dig aktiv gennem hele graviditeten, men er i tvivl om hvordan. Fysisk aktivitet og styrkelse af kroppen er vigtigt under graviditeten. Vi ved, at bækkenbundstræning der opstartes tidligt i graviditeten, kan forebygge inkontinens sidst i graviditeten og efter fødslen.

Det fysioterapeutiske tiltag kan desuden bestå af smertelindrende behandling, råd om forebyggelse, instruktion i relevante øvelser, suppleret med manuel behandling.

Vi giver selvfølgelig også vejledning i, hvordan man bedst muligt hjælper kroppen nænsomt igang efter fødslen. Book tid for vejledning.

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



Klinik for kvindekroppen

Specialiseret fysioterapeutisk vurdering, vejledning og behandling

Pjecen er udarbejdet af fysioterapeuterne ved Klinik for Kvindekroppen

Hvad tilbyder vi

Vi tilbyder fysioterapeutisk vejledning i forbindelse med kvindeskroppen. Særligt før, under og efter graviditet og fødsel. Vi tilbyder bl.a. "Efterfødselstjek" og "Underlivstjek". Vi behandler ligeledes kvinder, der ikke har født, samt modne kvinder, der oplever gener senere i livet.

En konsultation hos os har til formål at sikre, at du støtter kroppen bedst muligt i en funktionel og stærk hverdag uden begrænsninger.

VI KAN HJÆLPE, HVIS DU OPLEVER:

- Smerter og spændinger i underlivet, f.eks. smerter ved samleje.
- Inkontinensgener f.eks. når du hopper, nyser eller hoster.
- Mavemuskler der ikke vil "samle sig" efter graviditet.
- Bækken, halebens-, symfyse- eller rygsmerter.
- Smerter og ubehag omkring dit kejsersnit.
- Andre gener i relation til underlivet og dit efterfødselsforløb.

VI KAN HJÆLPE, HVIS DU ER I TVIVL OM:

- Hvordan du bevæger dig godt eller bør træne under graviditet.
- Hvordan du bedst muligt støtter bækkenbund, kerne og bindevæv efter en graviditet.
- Hvordan du behandler arvævet og genoptræner efter kejsersnit.
- Hvordan du kniber korrekt, træner bækkenbunden og forebygger/afhjælper inkontinensgener.



Delte mavemuskler / rectus diastase

Rectus diastase er betegnelsen for unaturlig deling af mavemusklerne, dvs. en forøget afstand i bindevævsstrøget imellem den lige mavemuskel, rectus abdominis.

Delte mavemuskler er en helt normal tilstand under graviditeten, hvor et øget pres på bugvæggen indefra, får bindevævet i midtlinjen til at give sig. Efter endt graviditet vil bindevævet trække sig sammen, og forsøge at komme tilbage til dets oprindelige form, styrke og stabiliserende funktion.

Hos de fleste kvinder samler vævet sig spontant i tiden efter graviditeten, men op mod 33% kan stadig have delte mavemuskler 1 år efter fødslen. Det behøver på ingen måde være symptomgivende, og det er heller ikke farligt.

En del kvinder kan opleve gener som:

Ubehag ved og svært ved at aktivere mavens forside, at se gravid ud uden at være det, fordøjelsesbesvær, oppustethed, ubehag ved stramt-siddende tøj, samt ømhed/træthed omkring lænd og øvre ryg. Alle gener, der er helt almindelige efter fødslen, men som i høj grad kan afhjælpes ved målrettet indsats.

Vi er specialiserede i fysioterapeutisk vejledning og genoptræning af delte mavemuskler. Vi hjælper vores klienter tilbage til en god grundstyrke i kernen, såvel som hele kroppen. En tilgang uden restriktioner med fokus på at bevæge sig frit. Kontakt os for vurdering og spørgsmål.



Scan QR-koden for mere information



Kejsersnit

Vores fysioterapeutiske team er specialiseret inden for behandling og vejledning efter kejsersnit.

Et kejsersnit er et større indgreb, og kan påvirke kroppen både fysisk og psykisk. Information om genoptræning og arvæv kan give et mere trygt forløb, hvor kroppen støttes bedst muligt.

Mange vævslag har været involveret i et kejsersnit, og særligt muskulaturen og de forskellige lag af bindevæv, har behov for gradvist at genvinde styrke, bevægelighed og funktion.

Arvævet kan medføre stramhed og nedsat mobilitet, både lokalt i de overfladiske og dybe lag, men også andre steder i kroppen. Mobilisering af arvævet kan forebygge adhærencedannelse og stramhed i vævet.

Et kejsersnit kan ydermere påvirke andre gener, såsom underlivs- og bækkensmerter, fordøjelsesproblemer, menstruationssmerter, samt delte mavemuskler.

Vi har udviklet en pjeces med vejledning i genoptræning og arvævsbehandling efter kejsersnit. Pjecen "Klar efter Kejsersnit" er en hjælp til selvhjælpsguide, der kan findes på vores hjemmeside.

Vi tilbyder undersøgelse, vejledning og behandling, der er målrettet den enkeltes behov. Book en tid for vejledning.



Scan QR-koden for mere information

