



FREMFALL/ PROLAPS

womanhood.no

Underlivs prolaps

Underlivs prolaps er når en eller flere av organene i bekkenet glir ned fra normal posisjon og buler inn i skjeden.

Organene holdes normalt på plass av leddbånd og muskler kjent som bekkenbunnen.

Dette kan være livmor, tarm, blære eller toppen av skjeden. En prolaps er ikke farlig, men kan forårsake mye smerte, ubehag og nedsatt livskvalitet. Mild prolaps gir ofte ingen symptomer og behandling er ikke alltid nødvendig.

Symptomer på underlivs prolaps:

Følelse av tyngde eller press

Smerter i bekkenet eller ryggen.

Problemer med vannlating, inkludert hyppig behov, inkontinens eller vanskeligheter med å tømme blæren helt.

Tarmproblemer som forstoppelse eller inkontinens.

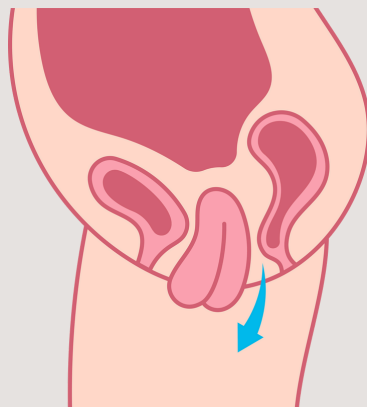
Seksuelle problemer, som smerte under samleie.

En svak bekkenbunn kan skyldes av blant annet:

1. Graviditet og fødsel
2. Aldring
3. Overvekt
4. Vedvarende fortoppelse
5. Hoste
6. Tunge løft

Ofte er det en kombinasjon av disse faktorene som resulterer i at man får en prolaps.

Symptomene på prolaps kan reduseres med livsstilsendringer som røykstopp, vekttap, endring av kosthold og endring av treningsbelastning og rutiner, men noen ganger er det nødvendig med medisinsk behandling.



De ulike typene underlivs prolaps inkluderer:

Fremre skjedeveggprolaps (Cystocele): Dette er når blæren og/eller urinrøret buler inn i den fremre veggen av skjeden. Det kan føre til symptomer som inkontinens og press i bekkenområdet.

Bakre skjedeveggprolaps (Rectocele): Dette oppstår når endetarmen (nedre del av tykktarmen) buler inn i bakveggen av skjeden. Det kan føre til problemer med avføring og følelse av press i bekkenet.

Livmorprolaps: Dette er når livmoren faller eller synker ned i skjeden. I mer alvorlige tilfeller kan hele livmoren stikke ut av skjeden, og dette kalles "prodentia."

Vaginal prolaps: Dette kan oppstå hvis du har hatt en hysterektomi (fjerning av livmoren). I slike tilfeller kan toppen av skjeden buler ned, og dette kan føre til ubehag eller symptomer på prolaps.

Det er viktig å merke seg at det er forskjellige grader og stadier av disse prolapsene, avhengig av hvor langt ned bekkenorganene synker. Behandling og symptomer kan variere basert på alvorlighetsgraden av prolapsen.

Hvilke alternativer har man?

Valg av behandling vil være avhengig av hvordan prolapsen påvirker deg i hverdagen samt din livskvalitet. Behandlingsform vil også være individuelt.

Det er gjerne to ting som går igjen når kvinner søker etter informasjon om behandlingsformer:

1. Operasjon
2. Bekkenbunnsøvelser

Disse er ikke nødvendigvis dårlige alternativer, men det er ikke alltid at de er tilstrekkelig alene. De er heller ikke de eneste alternativene som kan fungere. Det er en altfor høy «failure rate» for operasjoner som har blitt gjort feil eller forverret situasjonen.

Kniping er ikke nødvendigvis et dårlig alternativ, MEN det fungerer ikke for alle og kan i verste fall forverre symptomer og bekkensmerter.

Hvilke tilnærminger finnes det?

1. Lære å håndtere intraabdominalt trykk gjennom å forbedre kroppsbevissthet og koordinering av dypkjerne musklatur.

Mange kvinner er opplevet å ikke ha kontakt med bekkenbunnen. De har ikke kontroll over musklene som skal kunne trekke seg sammen, men også slappe av og forlenge dem.

Disse funksjonene er nødvendige for å fungere best mulig. Disse musklene jobber best når de er i stand til å koordinere med resten av det kjerne- og bekkensystemet.

2. Bekken og hoftestyrke

Musklene i bekkenet og hoftene er avhengig av hverandre. Svakhet i en av disse resulterer ofte i problematikk som enten svakhet eller stramhet i den andre. En sunn balanse av styrke i setehulene og bekkenbunnen er derfor veldig viktig.

3. Forstoppelse og andre toalett tips

Kronisk forstoppelse og det å måtte anstrenge seg på do kan forårsake prolaps over tid. Dersom en allerede har prolaps og nå opplever forstoppelse så er det viktig å håndtere forstoppelsen slik at den ikke er en faktor for at en ikke blir bedre.

Forstoppelse kan bedres ved noen enkle livsstilsendringer

Hvilke andre tilnærminger finnes det?

4. Å bevege deg uten å øke belastningen ned mot bekkenbunnen og ut mot linea alba.

Det er mange bevegelser og aktiviteter som har potensial til å øke trykket nedover mot bekkenbunnen og utover mot linea alba.

Å reise seg fra en stol er et godt eksempel. Å håndtere underlivs prolaps må også inkludere å lære å bevege seg på en tryggere måte og begrepet «bekkensikker» vil være en del av bevisstheten din gjennom hverdagen.

Selv om det ofte krever ytterligere hjelp og tilpasninger når man har underlivs prolaps så er det også mye en kan gjøre selv. Det kan være så enkelt som å lære pusteteknikker.

5. Informasjon om intern støtte

Pessarring – Dette er en myk plastring som gjerne blir tilpasset hos lege og lagt inn i skjeden for at den skal gi støtte og løfte opp framfallet. Passformen burde være perfekt slik at du ikke opplever at den er der. Den skal ikke kjennes, gi ubehag eller lukt.

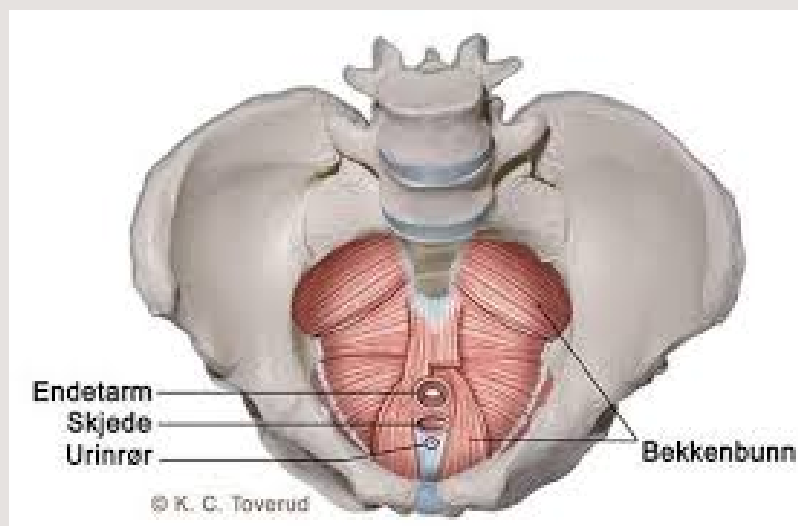
Noen anbefales å bruke østrogen krem eller stikkpiller for å hindre nettopp dette.

Bekkenbunnen

Hva er bekkenbunn og hvorfor er den viktig?

Bekkenbunnsmuskulaturen, også omtalt som bekkenbunnen, utgjør gulvet i kroppen. Den omslutter skjede, urinrør og endetarm. Den gir støtte og stabilisering av underlivsorganene. Bekkenbunnen bidrar til kontroll over urin og endetarm.

Den trekker seg reflektorisk raskt og effektivt sammen rundt urinrør, skjede og endetarm ved hosting, nysing og aktivitet. Dersom bekkenbunnen ikke fungerer som den skal kan det føre til ufrivillig lekkasje av urin, luft og avføring, samt nedfall av bekkenorganer.



Bekkenbunns muskulaturen er i hovedsak viljestyrt. Det vil si at vi aktivt kan styre sammentrekning og avslapning.

Muskulaturen skal normalt slappe av ved toalettbesøk slik at man både får tømt blære og tarm.

I bekkenbunnen har vi to type muskelfibrer. Type 1 er de langsomme og type 2 er de korte.

De langsomme er de vi bruker ved maraton og/eller langkjøringer. De korte er de vi bruker ved korte intervaller og/eller spenst og sprint.

De er lurt å trene begge.

Statistikk viser at selv ved verbal instruksjon vil kun 49% utøve et rett knip, Det lureste du gjør er å få sjekket knipet ditt vaginat hos gynekolog/lege/fysioterapeut før du starter å trene på det.

Området rundt endetarmen er et godt utgangspunkt for knipeøvelsene. Det er her bekkenbunnen er tykkest, og det er her det er lettest å kjenne at man kniper. Det er like viktig å kjenne at du slipper opp igjen. Du behøver ikke knipe lenger enn til at du kjenner en muskelspenning. Noen klarer å knipe i 2 sekunder, mens andre kan knipe i 8–10 sekunder. Kniping skal ikke kjøles i magen eller i setemusklene. Du skal kunne puste vanlig selv om du gjør knipeøvelsene. Pausene er viktige. Det er da musklene hviler og blir klare igjen.

Man kan dele opp i settene. La pusten gå som normalt:

1. Gjør 10 raske knip hvor du kniper så godt du klarer. Gjør dette 3 ganger med 10 repetisjoner.
2. Gjør 5 lange knip hvor du prøver å holde knipet i 5–10 sekunder.

Til slutt kan du prøve å holde knipet så lenge du klarer og tell sekundene.

Husk å slappe av ordentlig i bekkenbunnen mellom knipene (10 sekunder pause) og pust godt. Ved å bruke disse metodene, får du trent både de langsomme og utholdende muskelfibrene.

Man skal ikke undervurdere viktigheten av å trene bekkenbunnen, men like viktig er det å kunne slippe aktiveringen og slappe av godt i bekkenbunnen mellom settene og etter en økt.

Jeg vet at trening av bekkenbunn kan være kjedelig. men på lik linje som det å følge et styrke program, så handler det om å prioritere treningen og comitte.

Nybegynner?

1. Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene gulvet. Knip sammen endetarmen, og kjenn at den lukkes som om du prøver å holde igjen luft. Fortsett å knipe i 2 sekunder, og slipp. Ta pause i 2 sekunder. Gjenta øvelsen 20 ganger.

2. Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på underlaget. Knip sammen endetarmen, og hold stramt i 5 sekunder. Ta pause i 5–10 sekunder.

Gjenta øvelsen 10–20 ganger eller til du er sliten i bekkenbunnsmusklene.

Husk at du skal kunne kjenne det når du slipper opp kniping. Hvis du ikke kjenner det, er musklene slitne, så ta deg en lengre pause eller avslutt.

Du kan også gjøre disse øvelsene når du ligger på siden med bøyde knær. Husk da å veksle mellom å ligge på høyre og venstre side. Du anbefales å trene to ganger daglig med disse to øvelsene.

Vidrekommen?

Funksjonstrening

Stå oppreist med bena litt fra hverandre. Knip, og fortsett å knipe i 5–10 sekunder. Gjenta øvelsen 10–20 ganger.
Sitt på en stol. Knip sammen endetarmen, og fortsett å knipe i 5–10 sekunder.

Ta pause i 10 sekunder. Husk at du skal kunne kjenne når du slipper opp knipingene.

Hvis du ikke kjenner det, har du holdt knipingene for lenge.

Gjenta øvelsen 10–20 ganger.

Du kan sitte tilbaketrent, rett opp og ned eller foroverbøyd på stolen når du trener.

Husk å veksle mellom disse tre sittestillingene.

Sitt på stolen. Knip sammen endetarmen, og fortsett å knipe i 30 sekunder. Ta pause i 30 sekunder. Gjenta 1 gang. Du bør trene to ganger daglig med disse tre øvelsene.

Avslutt treningen når du blir sliten i bekkenbunnen.

Sett deg på en stol. Knip sammen bekkenbunnen. Reis deg opp. Knip sammen igjen, og sett deg ned. Gjenta denne øvelsen 5 ganger.

Funksjonstrening betyr at du skal lære å knipe sammen før du belaster bekkenbunnen. Hver gang du spenner magemusklene, økes trykket på bekkenbunnen. Da skal du knipe samtidig. Det vil si at du skal knipe når du hoster og nyser, løfter tungt, trener magemuskler eller reiser deg opp

Hvorfor er dette med buktrykk så viktig?

Graviditet og fødsel er en normal fysiologisk prosess. I ukene og månedene etter en fødsel så skal kroppen gjennom en helingsprosess som kan ta opp til et år eller lengre.

Helingsprosessen etter fødsel kan deles opp i tre faser:

- 1. Innflammasjon** – hevelser, ømhet, rødhet, hetetokter, etterrier og andre vondter.
Varer forholdsvis 4-7 dager etter fødsel.
- 2. Reperasjon og heling** – sammentrekning av livmor, muskler og vev.
Varer forholdsvis 10-17 dager etter fødsel.
- 3. Modning og oppbygning** av strukturer, bindevev, ledd og stabilisering hormoner.
Varer forholdsvis 6 måneder – år etter fødsel.

Magemuskulatur er det viktig å ha god kontroll på, for det er denne muskulaturen som støtter deg opp. Når du går gravid så vokser magen og endrer tyngdepunktet og belastningen i kroppen din. Dette tærer på hele kjernemuskulaturen din, bekkenbunnen din og kan også påvirke setemuskulaturen din. Bevegelsene dine blir annerledes, og kroppen må jobbe mye mer. Dette er også grunnen til at er det viktig at man klarer å jobbe med buktrykket, at man klarer å jobbe med de dype magemusklene, de musklene som jobber horisontalt.

Det å håndtere buktrykket under trening og i hverdagen vil kunne påvirke **heldingsprosessen din**.

Hvordan jobber man med og ikke imot?

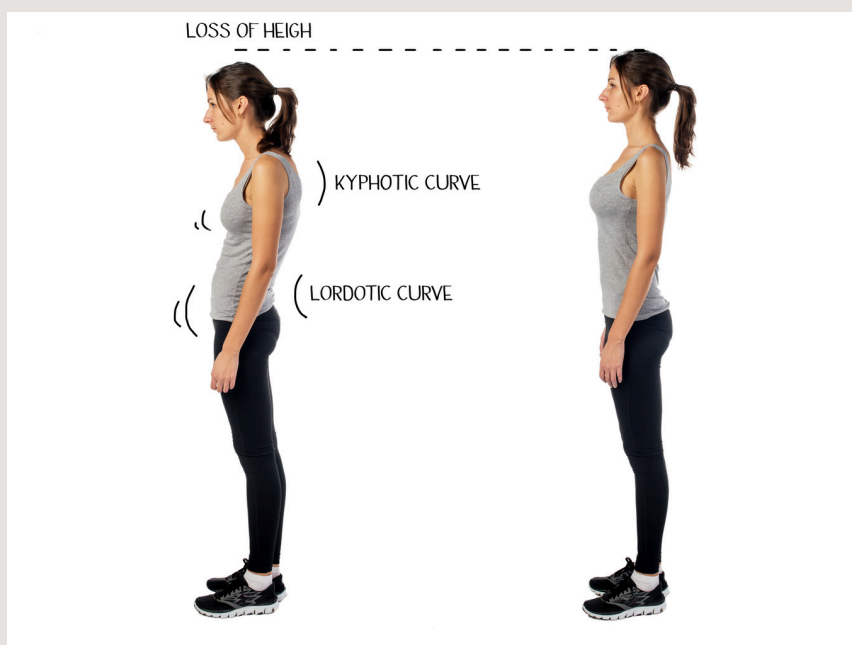
Ved bevissthet rundt buktrykk, holdning, pust og bevegelse.

Holdning

En god holdning er en viktig faktor når det kommer til å redusere ryggvondter, forbedre pust, håndtere buktrykk og ved opptrening av kjernemuskulatur etter skade/traume/graviditet. En god holdning kan også bidra ved underlivsprolaps.

Hvis man tilter bekkenet innover og presser hoftene framover. (som er veldig vanlig når du holder/bysser barn) resulterer det i et skift av skambeinet og dette kan over tid gi økt risiko for fremfall av bekkenorganer.

Bevissthet rundt hvile, støtte, løfte og bære posisjoner er viktig. Videre vil holdningen din på trening og valg av øvelser også være viktig.



Kan jeg gjøre mer skade enn nytte?

Helingsprosess og trening

Muskulaturen i kjernen og bekkenbunnen har i hele 9 måneder hatt et konstant press på seg, og nå er det borte.

Dessverre er det alt for mange som hopper rett fra fødsel til normal trening, uten en opptreningsfase. Dette kan gjøre kroppen vondt verre dersom man belaster de utsatte områdene, før kroppen er klar for det og rukket å hente seg inn.

Kroppen trenger tid og hjelp til å komme seg helt og holdent. Jo «saktere» du starter, jo sterkere blir du i årene som kommer.

Tips

Buktrykk, pust og bevegelse

Når vi puster inn, trekker diafragma luft inn i lungene våre som beveger organene våre ned og skaper buktrykk. På hvert innpust skal bekkenbunn og transversus svare på trykket ved å ekspandere og forlenge muskulaturen. På utpust vil bekkenbunn og transversus kontrahere/samles og forkortes.

Det vil si at bevissthet rundt pust i hverdagen og på trening vil være en viktig del av den «bekkensikre» hverdagen din.

Pust med magen og brystkassen

Test 1:

Plasser hendene rundt nedre del av bryst kassen og pust godt inn. Ribbeina dine skal bevege seg rundt hele kjernen din (både front og bak i 360 grader)

Hvordan kjentes dette ut for deg?

Test 2:

Fortsett å følg med på pusten, bevegelsen i brystkassen og magen din. Ta et par fingre ned under brystkassen mens du lar en eller to ligge på toppen. Pust så godt inn.

Dette kan være en vanskelig ting å få til, nettopp fordi det krever kjernestyrke. Uten denne motstanden fra styrken i kjernen din trenger ikke brystkassen å utvide seg for å fylles med luft. Uten denne utvidelsen får du ikke tak i den indre dype kjernen din når du puster. Kjernen din burde være i stand til å opprettholde spenningen mens du lar ribbeina utvide seg.

En muskel må først forlenges for å kunne få til en god sammentrekning. Hvis du kun puster med magen/eller kun i toppen av brystkassen vil du aldri kunne opprettholde korrekt kjernespenning for å utføre øvelser som krever stabilitet i bekken-, eller kjernen.

Test 3:

Pust med hele magen og kjernen din.

Kjenn at brystkassen og magen din ekspanderer på innpust og kontraheres på utpust.

Ved å bruke disse testene vil du lære deg å puste riktig i hverdagen og på trening. Hvis du får riktig utvidelse av hele bukveggen, vil du kunne opprettholde en del kjernespenning gjennom en øvelse mens du puster på både inn og utpust.

Ved stram rygg, nakke, brokk, diastase, underlivs prolaps eller andre bekkenbunnsproblemer må man være bevisst over hvordan pusten påvirker kjerne, holdning, bekkenbunn og underliv.

Ta i bruk disse tipsene og få bedre kontakt med både kjernen og bekkenbunnen din på en måte som hjelper på problematikken din med underlivs prolaps.

Ressurs

Underlivs prolaps er en tilstand som kan påvirke kvinner i alle aldre, men det er ofte forbundet med naturlige kroppslige endringer som skjer etter fødsel eller i overgangsalderen. For mange kvinner kan det være en skremmende og frustrerende opplevelse, som påvirker både fysisk komfort og livskvalitet. Det finnes behandlere som kan hjelpe, og du finner oversikt over disse i ditt område på:

fysio/kvinnehelse.no