

# Har du smerter i underlivet?



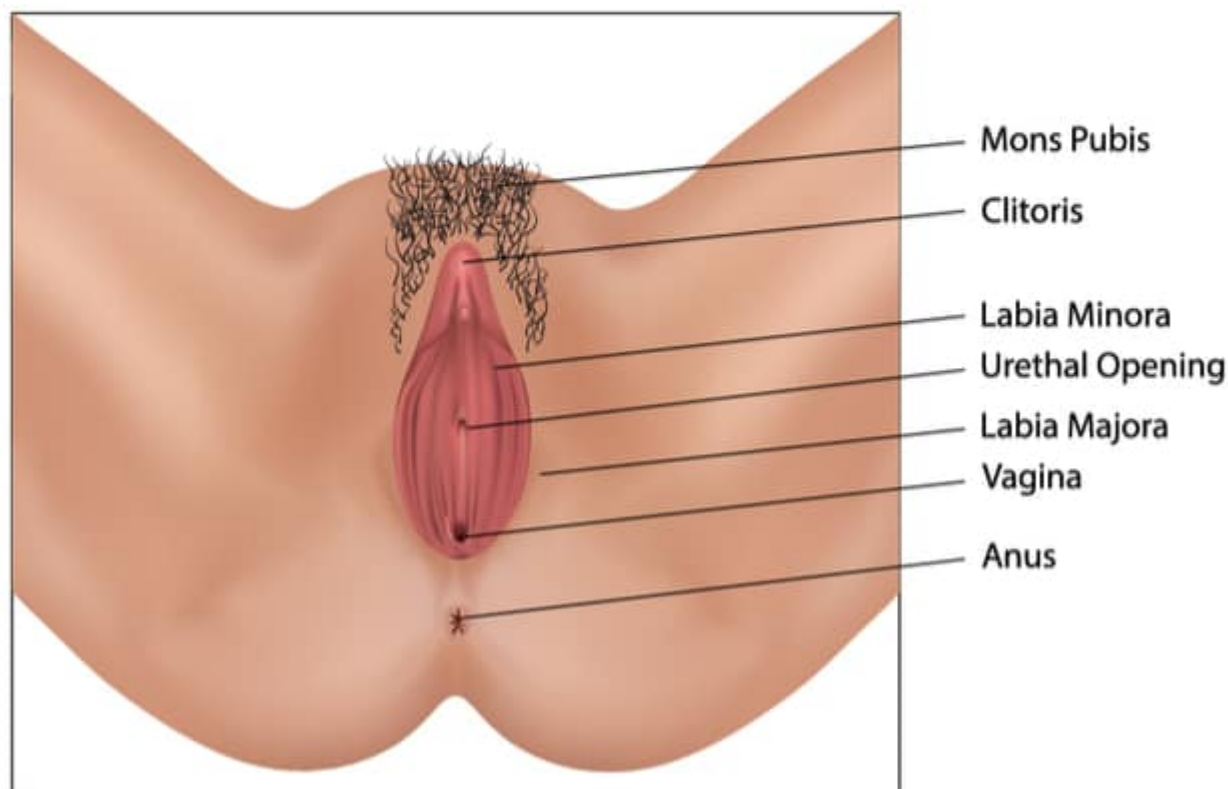
Smerter i underlivet når du er gravid kan naturlig nok skape bekymring. De fleste tilfeller er ufarlig, men stikkende smerter, noe som føles som knivstikk i underlivet, kan selvfølgelig være skremmende og ubehagelig.

En av de vanligste årsakene til at kvinner oppsøker gynekolog og kiropraktor under svangerskapet er faktisk på grunn av smerter i underlivet.

1 av 5 gravide kvinner forteller om underlivssmerter, økende utflod og økende urinlekkasje med varighet over 3 måneder.[\(1\)](#) Hele 50% av alle gravide kvinner opplever økende urinlekkasje og frekvens[\(2\)](#) . Det er viktig å huske at kroppen gjennomgår store forandringer under et svangerskap, og det er nettopp slike forandringer som oftest er årsak til ubehag og smerter i underlivet.

# Underlivets anatomi

## Anatomy of Vulva



Underlivet består av flere ulike deler, som alle har forskjellige funksjoner. Kvinnens kjønnsorgan består av en indre og en ytre del (labia minora og Labia Majora). Det du ser er ytre og indre kjønnslepper, klitoris, skjeden og anus. Musklene i underlivet er bekkenbunnsmuskulaturen. Musklene i bekkenbunnen omslutter skjeden, urinrøret og endetarmen. Muskulaturen kan trenes opp [med knipeøvelser](#). Opplever du smerter i underlivet under samlivet kan en av årsakene være at du ikke klarer å kontrollere bekkenmuskulaturen tilstrekkelig - slik at de strammer for mye. [Bekkenbunnstrening når du er gravid](#).

Livmorhalsen er kanalen som forbinder livmoren med skjeden.

Livmoren er et hulrom med en muskel ytterst og en slimhinne på innsiden. Vanligvis er den omtrent like stor som en knyttneve, men den kan utvide seg til mangedobbelt størrelse slik den gjør når du er gravid. Fra livmoren går det to lange kanaler på hver side ut i magen rett ved eggstokkene. Disse fører egg ned til livmoren.

## Dette skjer med underlivet under graviditeten



Det skjer mye i den gravide kroppen i løpet av svangerskapet. Også i underlivet skjer det forandringer i graviditeten.

Slimhinnene i underlivet forandrer seg  
Faktisk endrer alle slimhinnene i kroppen seg (både i munnen, nesen og i underlivet.) Som gravid øker også blodmengden i kroppen din, slik at det blir mer blod i hele kretsløpet – også i slimhinnene.[\(3\)](#) Det oppleves typisk som om du er mer hoven og fylldig i underlivet.

## Slimhinnene blør lettere

Når slimhinnene er mer hovne og blodfylte, betyr det også at de lettere kan blø litt. Kanskje du legger merke til at du lettere blør fra tannkjøttet når du spiser/pusser tenner, eller fra nesen når du nyser/snyter deg. Noen opplever også at de kan blø litt i forbindelse med samleie. Oftest skyldes det slimhinnene, og det er nesten alltid ufarlig.

Så lenge du kjenner godt med liv i magen, ikke har vondt og blødningen ikke øker på eller fortsetter over flere timer, kan du ta det med ro. Skulle du derimot få smerter i magen som ikke gir seg, kraftig pågående blødning, eller kjenne at fosteraktiviteten endrer seg, bør du ringe fødestedet ditt for å få råd.

## Mer og annerledes utflod

Mange opplever at utfloden øker på og endrer seg i løpet av svangerskapet. Det er hormonelle endringer i kroppen din som forårsaker endringene. Normal utflod hos gravide er vanligvis blank, hvitaktig eller lett gul i fargen. Den lukter ikke noe spesielt, men kan være såpass i mengde at du helst vil gå med truseinnlegg.

## Sopp eller infeksjon?

pH-verdien i underlivet forandrer seg så det blir mindre surt når du er gravid. Det betyr blant annet at sopp trives bedre enn ellers. Tegn på soppinfeksjon er at utfloden blir mer grynet, klumpet og helt hvit. Den kan lukte annerledes, og til tider opplever du intens kløe, og også røde slimhinner. Soppinfeksjoner er vanligvis enkelt å behandle. Søk råd hos jordmor, fastlege eller apotek.

Hvis utfloden blir illeluktende, mer grønn-gul i fargen og øker kraftig i mengde, kan det hende at du har fått en infeksjon. Slimhinnene blir ofte røde og såre. Du bør gå til legen og få det sjekket, og eventuelt få antibiotika.

## Nedpress og buling i underlivet

Noen kvinner, spesielt de som har født flere ganger, kan

oppleve stort nedpress, og av til også noe som buler litt ut i skjedeåpningen. Underlivet bærer ganske tungt i svangerskapet, og er avhengig av en sterk bekkenbunnsmuskulatur for å holde alt på plass.

Hvis du ikke har fått jobbet med knipeøvelser, og bekkenbunnen er litt slappere – kan både blæren, endetarmen og livmoren presse såpass nedover at skjedeveggen buler litt ut i skjedeåpningen. Det gjør ingenting med tanke på fødselen, og er helt ufarlig. Men det er uansett lurt å trene musklene i underlivet – både mens du er gravid, og etter fødselen. De aller fleste opplever at underlivet normaliseres i løpet av noen uker etter fødselen.

## **Årsaker til smerter i underlivet**



## **Smerter i nedre del av magen**

Flere av mine gravide pasienter er bekymret fordi de har vondt i nedre del av magen. Flere frykter at det er noe galt med eggstokkene, men dette skyldes som regel tarmen som også ligger nederst i magen. Smertene kan for eksempel skyldes forstoppelse eller gass.

## **Vaginisme og vestibulitt**

Vaginisme er kramper i muskler rundt skjeden, som skyldes at bekkenbunnmuskulaturen lever sitt eget liv, uten kontroll. Det er en ubehagelig lidelse som kan påvirke kvinners sexliv. Selv om de ønsker å ha samleie, spenner de skjeden så mye at det blir umulig. Mange har blitt kvitt, eller blitt bedre, med jevnlig trening av bekkenbunns-muskulaturen. De med total vaginisme bør starte uttøying av skjeden med fingrene eller en vaginal dilator. Når åpningen er stor nok kan du starte med trening av bekkenbunnen.

Vestibulitt gir en sviende og brennende smerte i området rundt

skjedeåpningen og like innenfor. Smertene kan utløses ved berøring eller forsøk på innføring av penis, av en tampong, egne eller partnerens fingre eller instrumentene til en gynekolog. Sykdommen rammer særlig kvinner med følgende faktorer:

- vasker underlivet ofte
- tror de har hyppige urinveisinfeksjoner eller sopp
- bruker p-piller
- stiller meget høye krav til seg selv og har problemer med å si nei
- Flere opplever også en kombinasjon av disse faktorerene.

Hva som forårsaker vestibulitt er ikke påvist sikkert. En mulighet er at det oppstår en betennelsestilstand i nerveendene i området rundt skjedeåpningen. En annen teori er at svettekjertlene blir betente.

## **Bekkenløsning og bekkenlåsning**

Som kiropraktor behandler jeg både bekkenløsning og bekkenlåsning hver dag. Veldig mange gravide opplever å få smerter i bekkenet! Både bekkenlåsning og bekkenløsning kan gi smerter i bekkenet. Dette er også en av de vanligste årsakene til at yrkesaktive gravide blir sykmeldt gjennom svangerskapet. Ved hjelp av gode råd og riktig behandling vil sykmelding kunne reduseres og i beste fall unngås.

Noen opplever at slike plager vedvarer også etter fødsel, og kan gi store, og for noen, nesten invalidiserende smerter. Enkelte kan ha bekkenløsning i flere år, mens andre opplever at det går over etter uker. Bekkenløsning er hormonelt betinget og skjer fordi leddbånd blir mer elastiske for å forberede fødselen. Bekkenløsning er altså en helt normal og nødvendig prosess for den gravide kvinnekroppen, men noen vil kunne få smerter i forbindelse med dette. Årsaken til smertefull bekkenløsning er at svangerskaphormoner gjør bekkenets leddbånd for elastiske. Dette fører til at bekkenringen blir mer bevegelig og mister stabilitet.

Kombinert med vektøkningen og endring av kroppens tyngdepunkt kan dette gi smerter og ubehag. Det kan også føre til mye muskulære spenninger i området rundt bekkenet, korsryggen, lyske, underliv og lår.

Hvilken trening som kan hjelpe kvinner med slike smerter avhenger av hvor smertene sitter, og må spesialtilpasses hvert enkelt individ.

## **Blæreprolaps og livmorfremfall**

Dette er plager som kan være svært begrensende for et aktivt seksualliv. Samleier blir smertefulle og skjeden oppleves som svært kort. Du kan forebygge ved hjelp av trening. Styrketrening av bekkenbunnsmusklene forhindrer at disse organene siger ned. Trening kan også være et godt alternativ til kirurgi.

En ny studie ved Norges Idrettshøgskole viser at at en av tre gravide merker symptomer på prolaps på grunn av svake bekkenbunnsmuskler etter fødselen.

Den enorme påkjenningen graviditet og fødsel innebærer, gjør det helt nødvendig å trene opp igjen muskulaturen i bekkenbunnen. Trening av musklene kan bidra til å forhindre ubehag eller smerter under samleie. De som trener vil dessuten unngå å få urinlekkasje senere, som ellers er vanlig. [\(4\)](#)

Risikoen for urinlekkasje øker med antall fødsler, hovedårsaken er svake bekkenbunnsmuskler. Kvinner som lekker må bruke bind eller bleier fordi de mister kontroll over urinblæra. For å unngå urinlekkasje gjennomgår kvinner operasjoner og mange må bruke medisiner. Endel av disse plagene kunne vært unngått ved å trene musklene i bekkenbunnen. Les artikkelen jeg har skrevet om hvordan du kan [bli kvitt urinlekkasje](#).

## **Seksuelt overførbare infeksjoner**

- Seksuelt overførbare infeksjoner kan føre til smerter



under samleie.

- Klamydia gir sjelden smerter, men det hender.
- En annen seksuelt overførbart infeksjon er kjønnsvorter. Ikke bare kan du smitte den du har sex med; kjønnsvorter kan gi svie, kløe og sprukken hud. Samleie kan bli ubehagelig – avhengig av hvor vortene befinner seg.
- Herpes er en virussykdom som gir blemmer og vonde sår.
- Også andre seksuelt overførbare infeksjoner som gonoreé kan gi eggstokkbetennelse. Det kan medføre smerter under samleie, spesielt ved dype støt.

## **Hemoroider**

Hemoroider er utposninger av blodårer, det vil si en slags åreknuter i endetarmen. Typiske symptomer er blødning, smerte og synlig utposning i endetarmsåpningen. I de aller fleste tilfeller er det bagatellmessige årsaker.

- Tilstander som øker trykket i bukhulen, blant annet kraftig press ved tømning, forstoppelse, graviditet, langvarig ståing og tungt kroppsarbeid disponerer for økt venetrykk i endetarmen.
- Hemoroider kan unntaksvis oppstå som følge av skrumplever, svulster i buken, forstørret prostata og svulster i endetarmen.

## **Korsryggprolaps**

Et prolaps kan gi smertefulle symptomer. Om du opplever smerter og om det foreligger trykk / avklemming mot nærliggende nerver i ryggen, noe som bestemmes av prolapsets størrelse, retning og utseende. Dersom det faktisk er rotaffeksjon (avklemming av en eller flere nerverøtter) vil symptomene variere avhengig av hvilken nerverot som er påvirket. Dette kan gi både sensoriske (nummenhet, iling, stråling og nedsatt følelse) og motoriske (reduert muskelkraft og finmotorikk) symptomer. I øvre del av korsryggen (lumbal rygg) kan dette gi disse symptomene i enten bare underlivet eller også i korsrygg, lår, halebein og

symfyse.

## **Halebein/sympfyse og korsryggsmerter**

Dette er tilstander vi kiropraktorer behandler ofte. Disse gir gjerne skarpt skytende smerter i symfyse, lysken/korsryggen og/eller bekken. Smertene kan variere fra milde til sterke. Dersom du opplever smerter i disse områdene anbefales det å oppsøke hjelp fra kiropraktor, som har kompetanse innen undersøkelse, diagnostisering og behandling hos gravide.

For å oppsummere - smerter i underlivet kan skyldes ulike årsaker. Lurer du på noe, bare ta kontakt med meg/oss på klinikken