

DIN CHECKLISTA FÖR BÄCKENHÄLSA

# 11 Strategier för din bäckenhälsa



# Din checklista för bäckenhälsa: 11 strategier för bäckenhälsa när du blir äldre



En kvinna går igenom olika cykliska faser i livet. Att få mens, graviditet, postpartum, förklimakteriet, klimakteriet och tiden efter klimakteriet är olika cykler som många kvinnor upplever. Dessa cykler medför betydande förändringar i en kvinnas liv som kan påverka kroppen, mental och emotionell hälsa och inte minst bäckenbotten.

**Nu ska vi titta på hur dessa olika cykler kan påverka en kvinnas bäckenbotten.**

# Menstruation - starten på en kvinnas reproduktiva år.



**Att börja menstruera påverkar bäckenbotten på flera sätt:**

1

Hormonella förändringar påverkar muskulaturen och fascian i bäckenbotten. Östrogen kan bidra till ökad blodcirkulation och elasticitet i vävnaderna. Detta kan göra bäckenbotten mer känslig under menstruation.

2

Livmodern kan dra ihop sig för att stöta ut slemhinnan och blodet, vilket ökar trycket på bäckenbottenmusklerna. Ibland leder detta till en känsla av tyngd eller obehag i bäckenområdet.

3

Hormonella förändringar kan leda till vätskesvullnad i kroppen, som i sin tur kan påverka bäckenbotten och ge en känsla av tryck eller obehag.

4

Det psykologiska välbefinnandet kan påverkas och spänningar kan uppstå i bäckenbotten. Stress och ångest kan förvärra dessa spänningar.



# Graviditet - steget in i moderskapet.



## Graviditet påverkar bäckenbotten på flera sätt:

1

När livmodern växer ökar trycket på bäckenbotten. Detta kan leda till svaghet eller översträckning av musklerna och fascia, särskilt i det senare skedet av graviditeten.

2

Hormoner som progesteron och relaxin ökar under graviditeten. Relaxin hjälper till att mjuka upp ligament och vävnader för att förbereda kroppen för förlossning. Detta kan påverka bäckenbottens stabilitet och funktion.

3

Nervfunktionerna i bäckenbottenområdet kan påverkas. Detta kan leda till förändringar i känsel och kontroll som kan påverka funktionen i tex urinblåsan.

4

Bäckensmärta eller symfysit (smärta vid pubisbenet) kan uppstå under graviditeten. Detta kan påverka hur bäckenbotten fungerar.

5

För att kompensera för den ökande vikten och trycket kan kvinnor utveckla en annan kroppshållning, vilket kan påverka hur bäckenbotten fungerar.

6

Under förlossningen kan bäckenbotten utsättas för stora påfrestningar. Detta kan leda till skador, spändhet och/eller svaghet, vilket i sin tur skapar obalanser i bäckenbotten.

7

Det emotionella och psykologiska måendet under graviditeten kan påverka bäckenbotten på olika sätt beroende på individens livssituation och känslomässiga tillstånd. Det kan antingen gynna bäckenbotten då individen är avslappnad eller tvärtom kan spänningar skapas då individen är t.ex. stressad eller liknande.

# Postpartum - tiden efter förlossning.



## Påverkan på bäckenbotten efter förlossningen:

1

Första tiden efter förlossningen är fascia, ligament, nerver och muskler i en annan form än innan förlossningen. Läkningen tar tid efter denna omvälvande upplevelse.

2

Majoriteten kvinnor får bristningar i bäckenbotten vilket leder till ärrvävnad. Ärrvävnad fungerar annorlunda än vanlig vävnad och kan leda till många olika typer av besvär som tex framfall, inkontinens, smärta mm. Det kan också vara så att individen inte alls märker av ärrvävnaden.

3

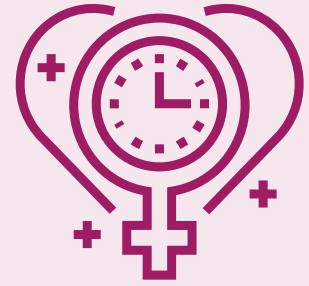
Kroppens hållning förändras under graviditeten och kan fortsätta vara påverkad efter förlossningen. Detta kan leda till obalans och spänningar i rygg, höfter och bäcken.

4

Utöver de fysiska aspekterna påverkar postpartumperioden även den mentala hälsan. Känslor av oro eller frustration över kroppens förändringar är vanliga. Detta kan även ta sig i uttryck som symptom i bäckenbotten.



# Förklimakteriet, klimakteriet och tiden efter klimakteriet.



**Vanliga effekter på bäckenbotten under förklimakteriet, även kallat övergångsåldern, klimakteriet samt tiden efter:**

1

När östrogennivåerna sjunker, kan fascia, ligament och muskler i bäckenbotten få mindre cirkulation och bli påverkade i sin styrka och flexibilitet. De kan då upplevas som svagare och mindre elastiska, vilket påverkar funktionen i bäckenområdet.

2

Ärrvävnad som tidigare inte känts av blir nu mer påverkad av begränsad blodcirkulation samt mindre styrka och flexibilitet än normal vävnad. Detta kan ge symptom som framfall, inkontinens, smärta och andra problem i bäckenbotten. Funktionen blir därmed mer begränsad i bäckenbotten.

3

Minskade östrogennivåer leder ofta till torra och känsliga slemhinnor, vilket kan göra det obekvämt att vara fysiskt aktiv och påverka sexlivet.

4

Utöver torra slemhinnor kan hormonförändringarna påverka intim- och sexlusten och göra det svårare att känna sig avslappnad eller närvarande i kroppen, vilket i sin tur kan påverka bäckenbotten.

5

Hormonförändringar kan ibland påverka nervsystemet och leda till obehag eller smärta i bäckenområdet. Vissa kan också uppleva ökade spänningar i bäckenbottenmuskulaturen, vilket kan bidra till smärta eller svårigheter med avslappning.

## Ta hand om din bäckenhälsa:

# 11 strategier för att förbättra din bäckenhälsa när du blir äldre

1. Hypopressiv träning: Träna 10 minuter om dagen. [Kom igång med denna YouTube video.](#)
2. Träning för kroppshållningen: Jobba med hållningen för att tryckutjämna kroppens belastning mot bål och bäcken. [Hitta din optimala hållning med denna YouTube video.](#)
3. Lär dig att andas lateralt: För förbättrad funktion i bäckenbotten. [Testa lateral andning på vår YouTube-kanal.](#)
4. Minska stress: Meditera 3-5 minuter dagligen. [Testa en gratis affirmations meditation på YouTube.](#)
5. Träna kroppen: För att förbättra din bäckenfunktion. [Välj mellan säker yoga, styrketräning och andra övningar gratis här.](#)
6. Ät en hälsosam kost: Inkludera tillräckligt med animaliskt protein i varje måltid. [Lär dig mer om vikten av kost för att läka i denna YouTube video.](#)
7. Ärrvävnad: Jobba med och lös upp ärrvävnad i underlivet. [Kom igång med den här YouTube videon.](#)
8. Skaka kroppen: Träna när du känner dig orolig eller fast. [Testa gratis på denna YouTube video.](#)
9. Smält fascia: Fascian är direkt länkad till vår bäckenbotten hälsa. [Testa en ny fascia metod i denna YouTube video.](#)
10. Bli din egen läkare: Skriv ner symtom du upplever samt vad du drömmer om att kunna göra igen i en dagbok för att följa din utveckling över tid.
11. Sov gott: Lär dig allt om att läka bäckenbotten när du sover. [Lär dig mer om sömnoptimering i denna YouTube video – du läker bäst när du sover bra!](#)