



Bemöta och behandla patienter med vulvodyni/bäckenbottensmärta

"Livet: Lust, Lidande & Längtan" Nationell konferens med sexologiska frågeställningar
230421

Lisa Keller Altvall, leg. fysioterapeut

INNEHÅLL

- Vad är vulvodyn/bäckenbottensmärta
- Bäckenbotten - funktion/dysfunktion och samverkan i kroppen
- Påverkan av smärta och stress.
- Bensträckare - praktisk övning
- Varför fråga om hot och våld
- Fysioterapeutisk behandling vid vulvodyn/bäckenbottensmärta
- När hänvisa patienter/klienter till fysioterapeut?

BÄCKENBOTTENSMÄRTA - VAD TALAR VI OM?

- Vulvodyni och vulvasmärta (tidigare kallat vestibulit)
- Dyspareuni
- Vaginism
- Bäckebottensmärtsyndrom

BÄCKENBOTTEN

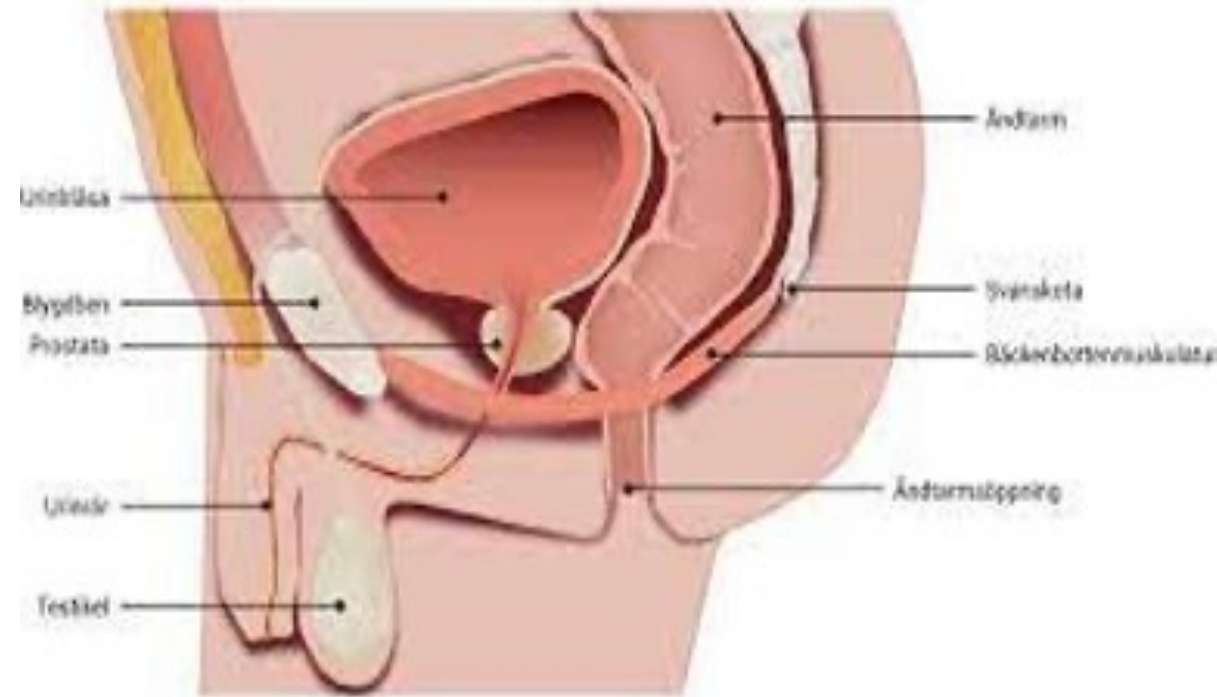
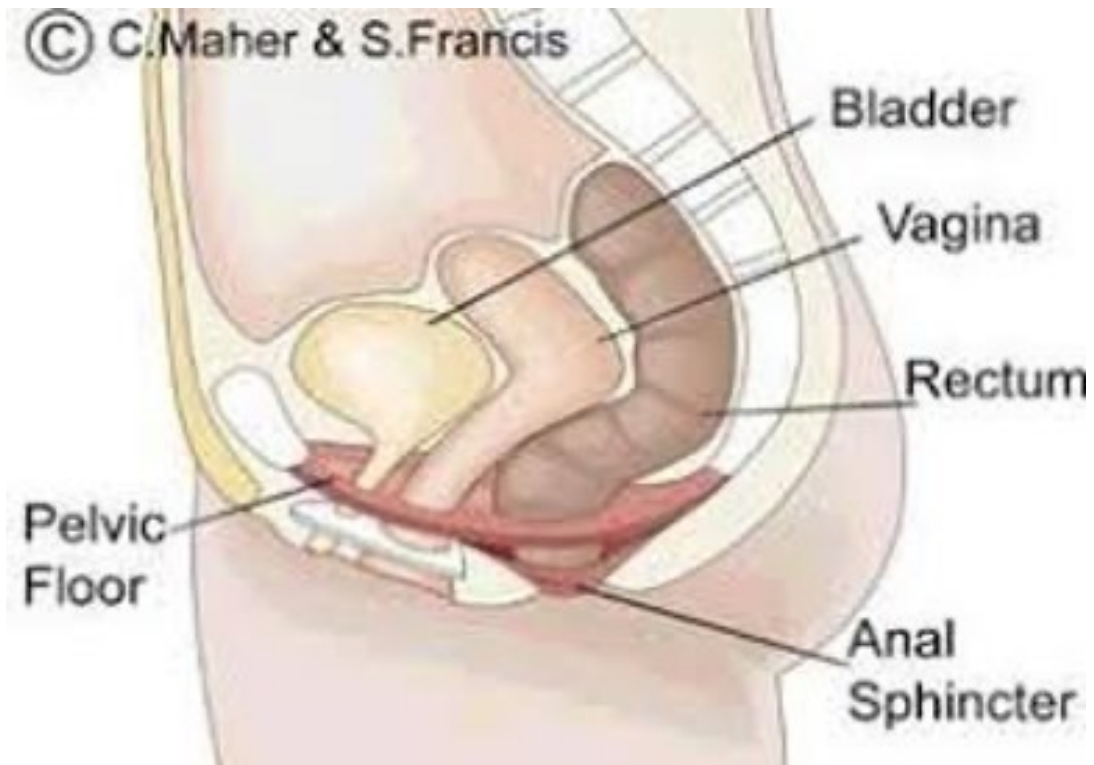


Bild: Cancercentrum.se

BÄCKENBOTTEN

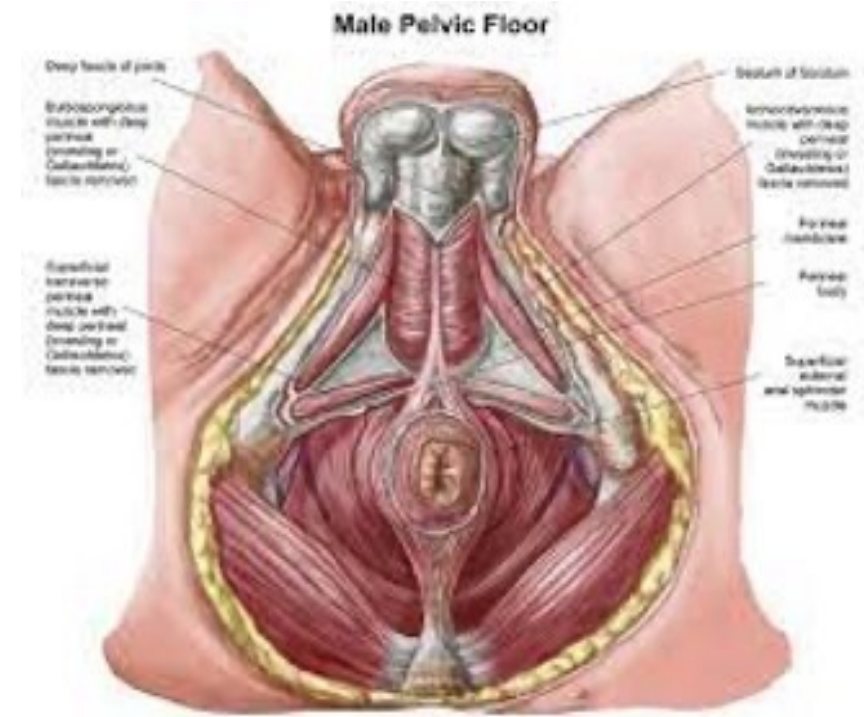
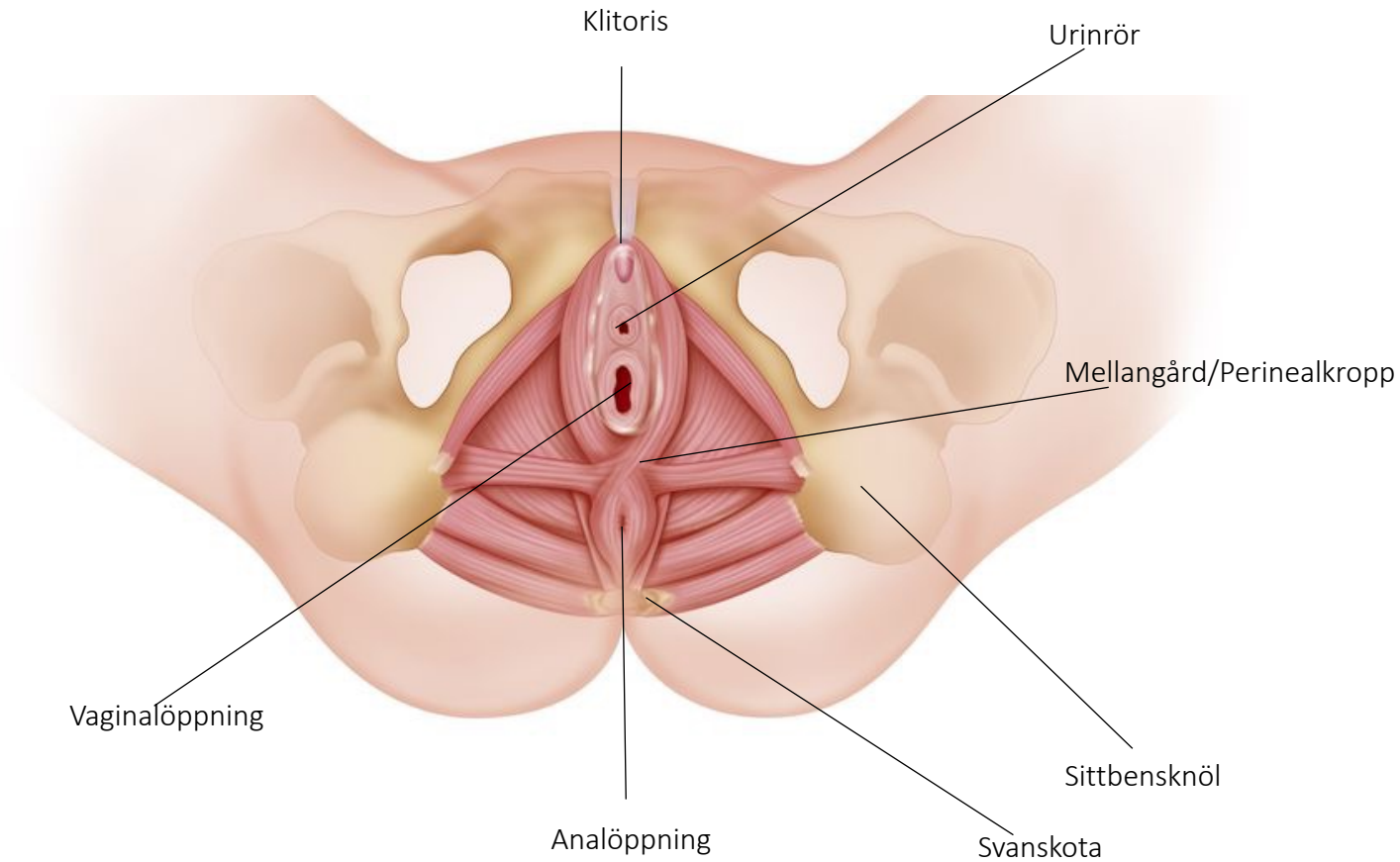
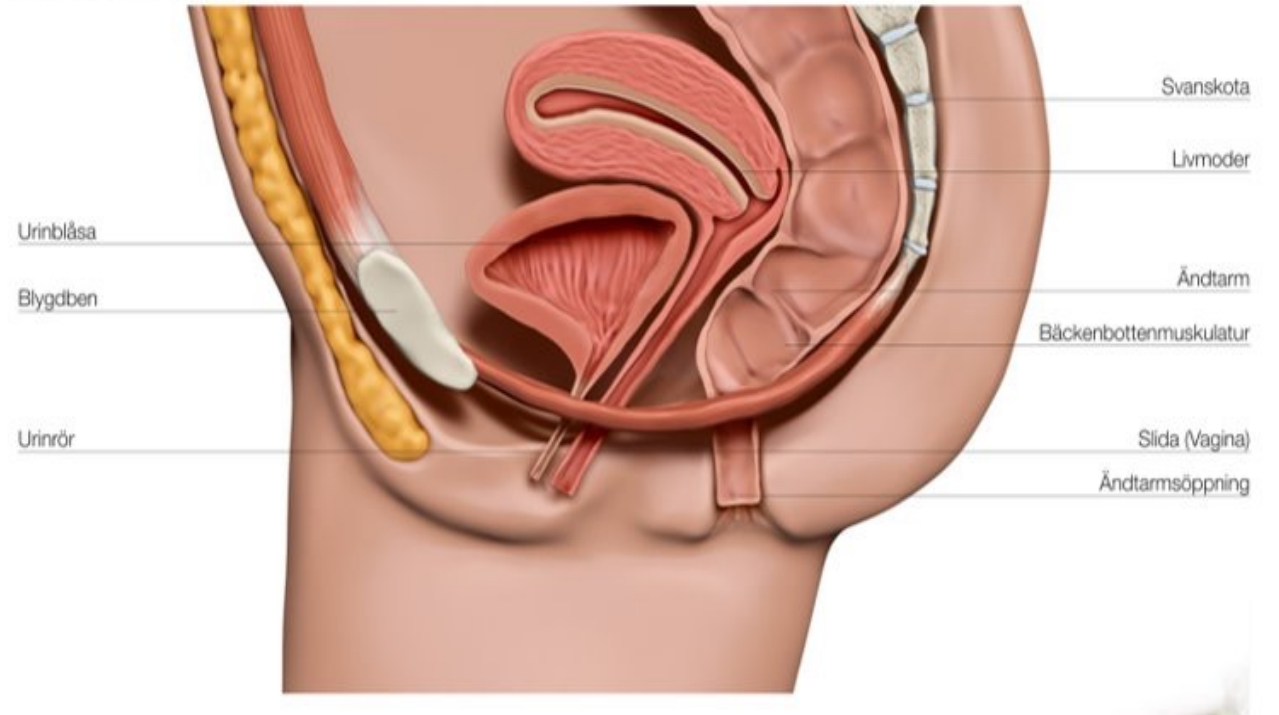


Bild: Fruugo

BÄCKENBOTTENS FUNKTION

- Stöd
- Reglera buktryck
- Kontinens
- Tömning
- Sexuell funktion

Bäckenbotten Kvinna Vila



Källa: Nikola

DYSFUNKTION I BÄCKENBOTTEN OCH NÄRLIGGANDE ORGAN

- Urinläckage (ca 30 % av kvinnor som fött barn)
- Påverkad tarmfunktion - läckage, förstoppning, tömningssvårigheter
- Förlossningsskador
- Smärttillstånd/spänningstillstånd (t.ex. vaginism, vulvodyni, dyspareuni, trauma/övergrepp, efter infektioner, mensvärk)
- Kvinnlig könsstympning/omskärelse
- Drabbar ca varannan kvinna någon gång i livet
- Påverkar sexualiteten - samliv med partner, egensex - påverkar livskvaliteten

SAMSJUKLIGHET VID VULVODYNI

- IBS och andra magbesvär
- Huvudvärk
- Muskelsmärta fr.a. rygg, höft, nacke
- Fibromyalgi och generaliserad smärta
- Urinvägar - uretrit
- Käkbesvär
- Psykisk ohälsa
- Endometrios
- Med mera



Källa: Nikola

ÖVERSPÄND BÄCKENBOTTEN

Symtom och smärtutbredning

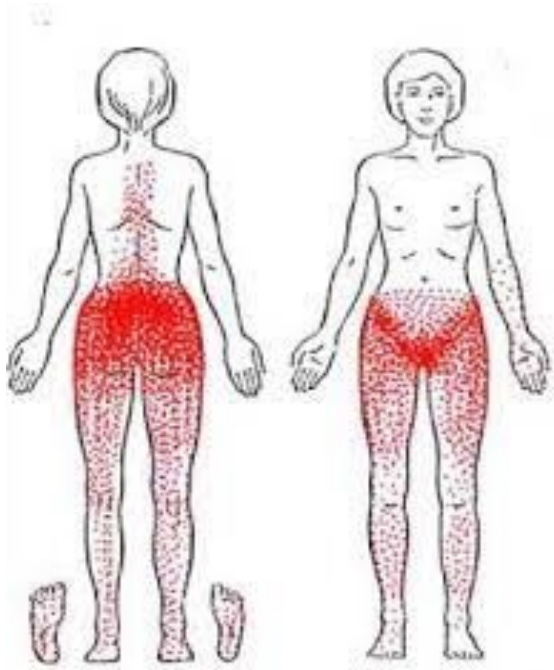


Bild: Nikola.nu

SPÄND BÄCKENBOTTEN



Bild från Akademiska sjukhuset

Samarbete med diafragma och bålmuskler

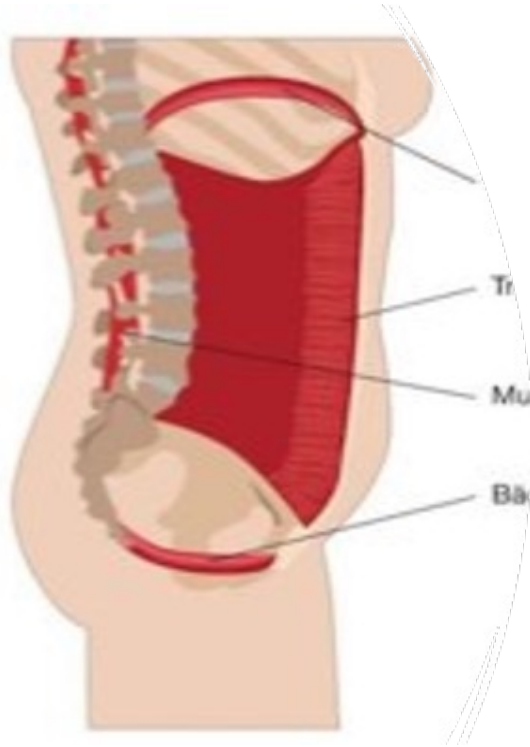
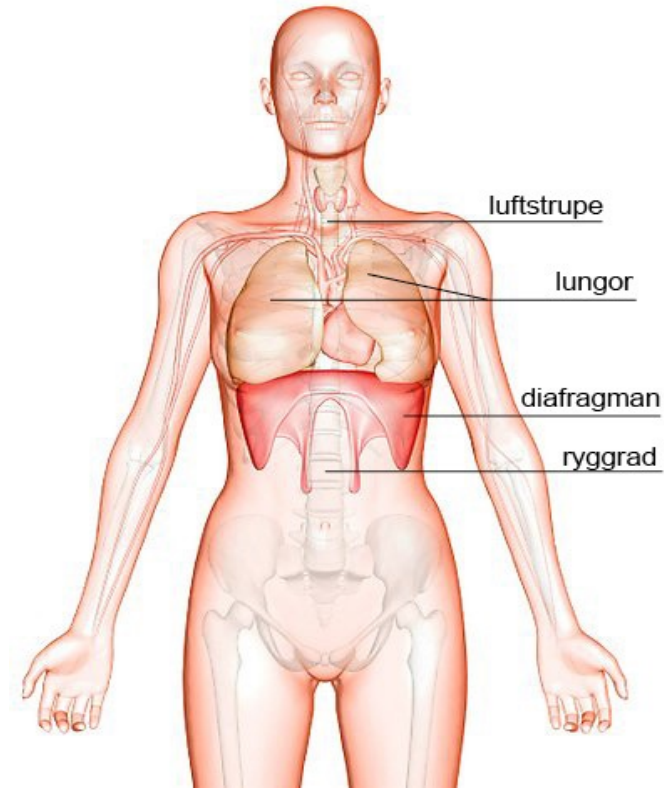
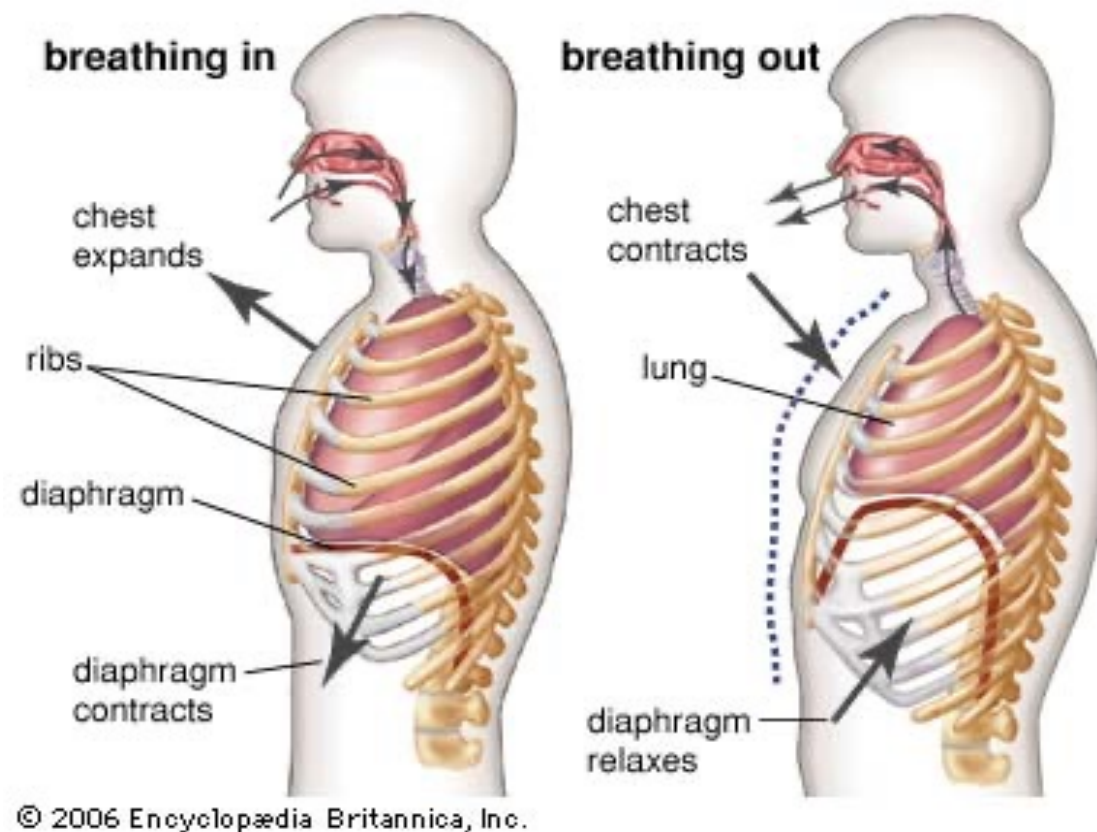


Bild: mammafitness.se



ANDNING

- En förutsättning för liv
- Autonom styrning men ändå möjlig att viljemässigt kontrollera
- Behöver integreras med rörelse för full funktion
- Viktig för vår posturala stabilitet
- Koppling mellan kropp och psyke



PRAKTISK ÖVNING



VAD HÄNDER VID ANDNINGSÖVNINGAR?

Autonom reglering



cirkulation, minskar spänning

Sätter igång lymfsystem i hjärnan

FRÅGOR?



SMÄRTA

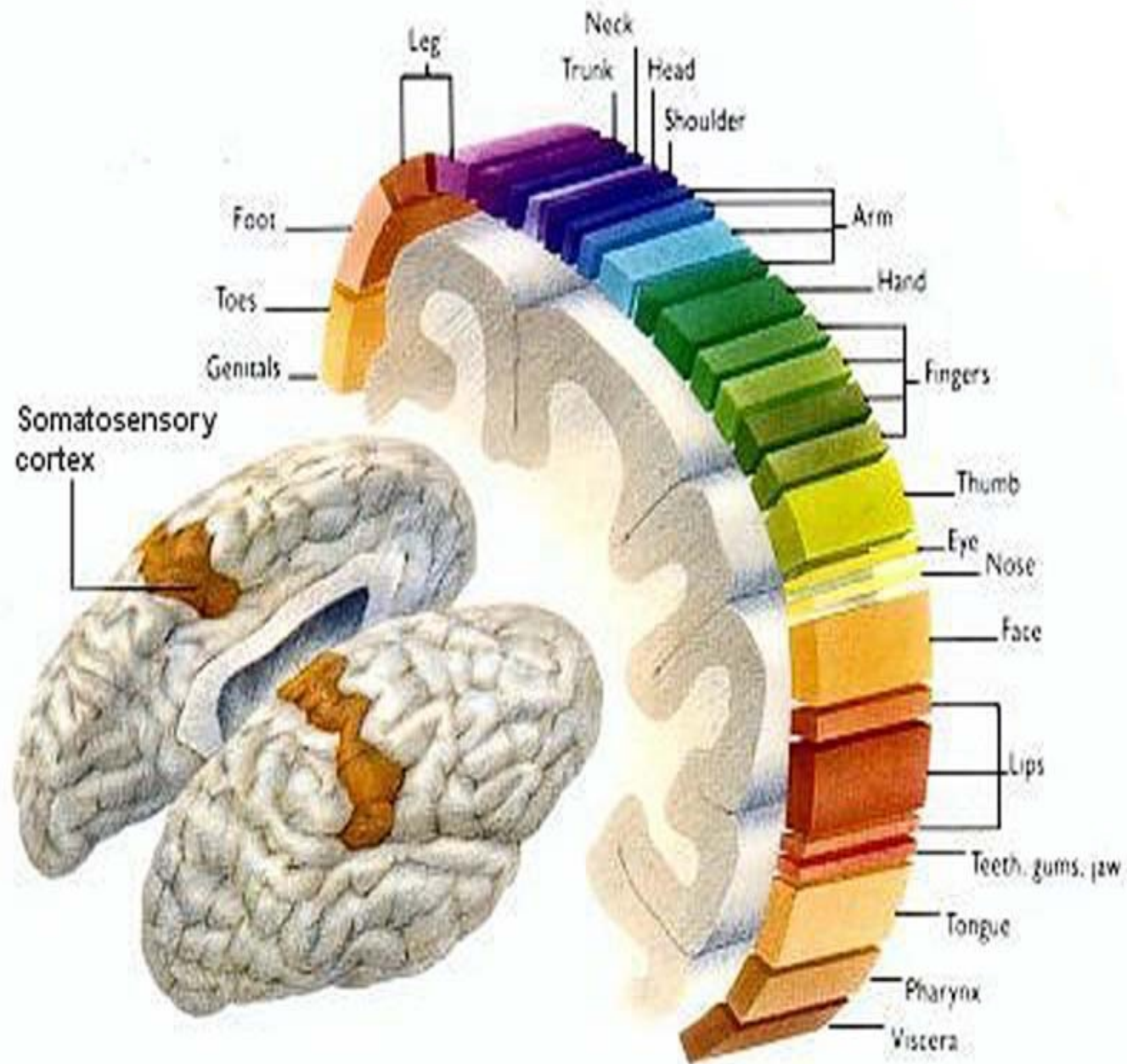
Om smärta: ett fysiologiskt perspektiv, Norrbrink & Lundeberg, 2014

HJÄRNAN STYR SMÄRTUPPLEVELSEN

*"Smärta handlar inte om
skada utan om det bedömda
behovet av beskydd"*

Mosley L et al. 2013

Norrbrink & Lundeborg, 2014



Närhälsan

AKUT & LÅNGVARIG SMÄRTA

AKUT

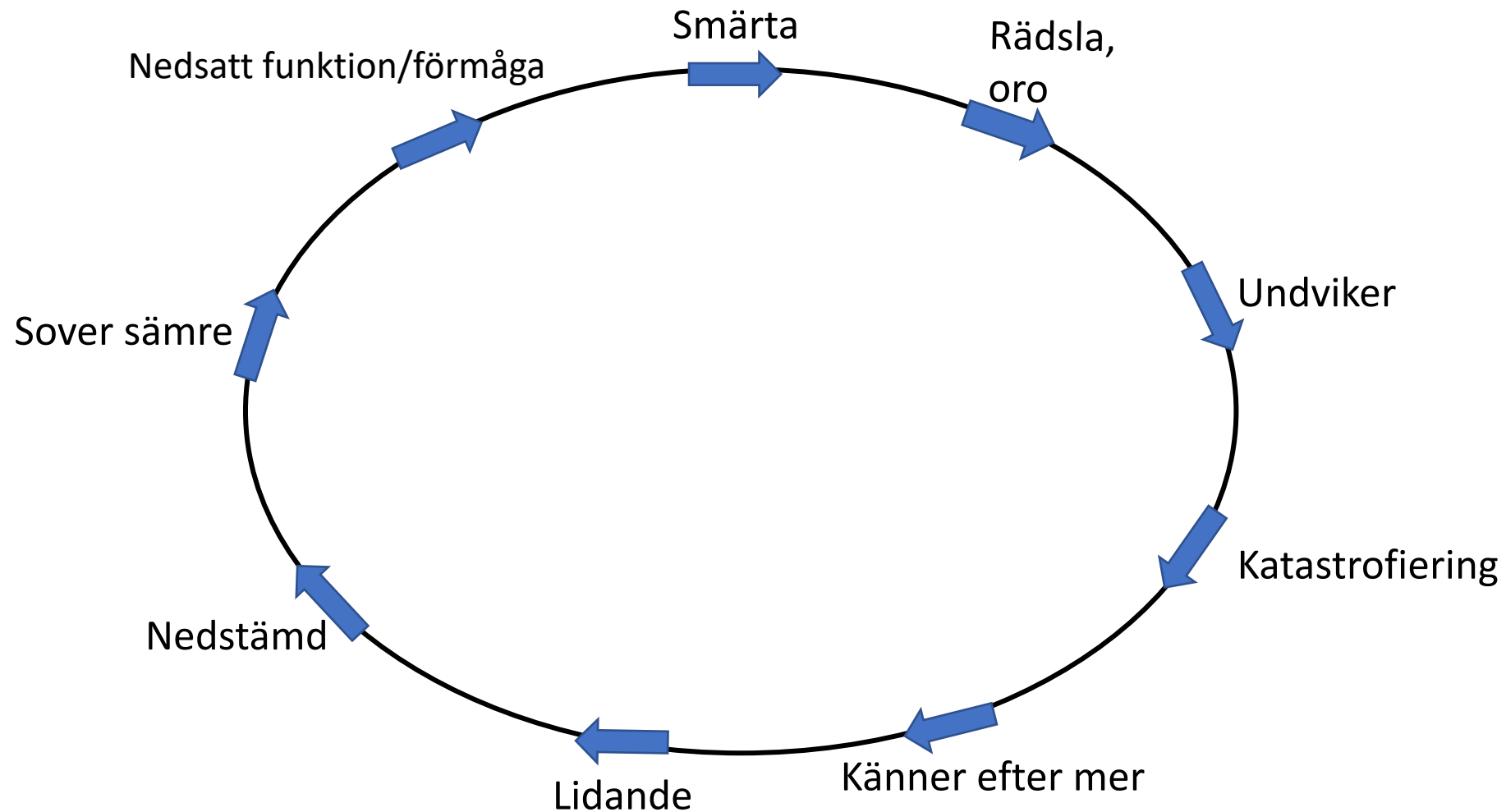
- Uppstår direkt av yttre eller inre skada
- Har en tydlig varnings- och skyddsfunktion
- Svarar bra på smärtlindrande medicin
- Avtar när vävnadsskadan läkts ut
- Förväntas avta inom 0-6 månader

LÅNGVARIG

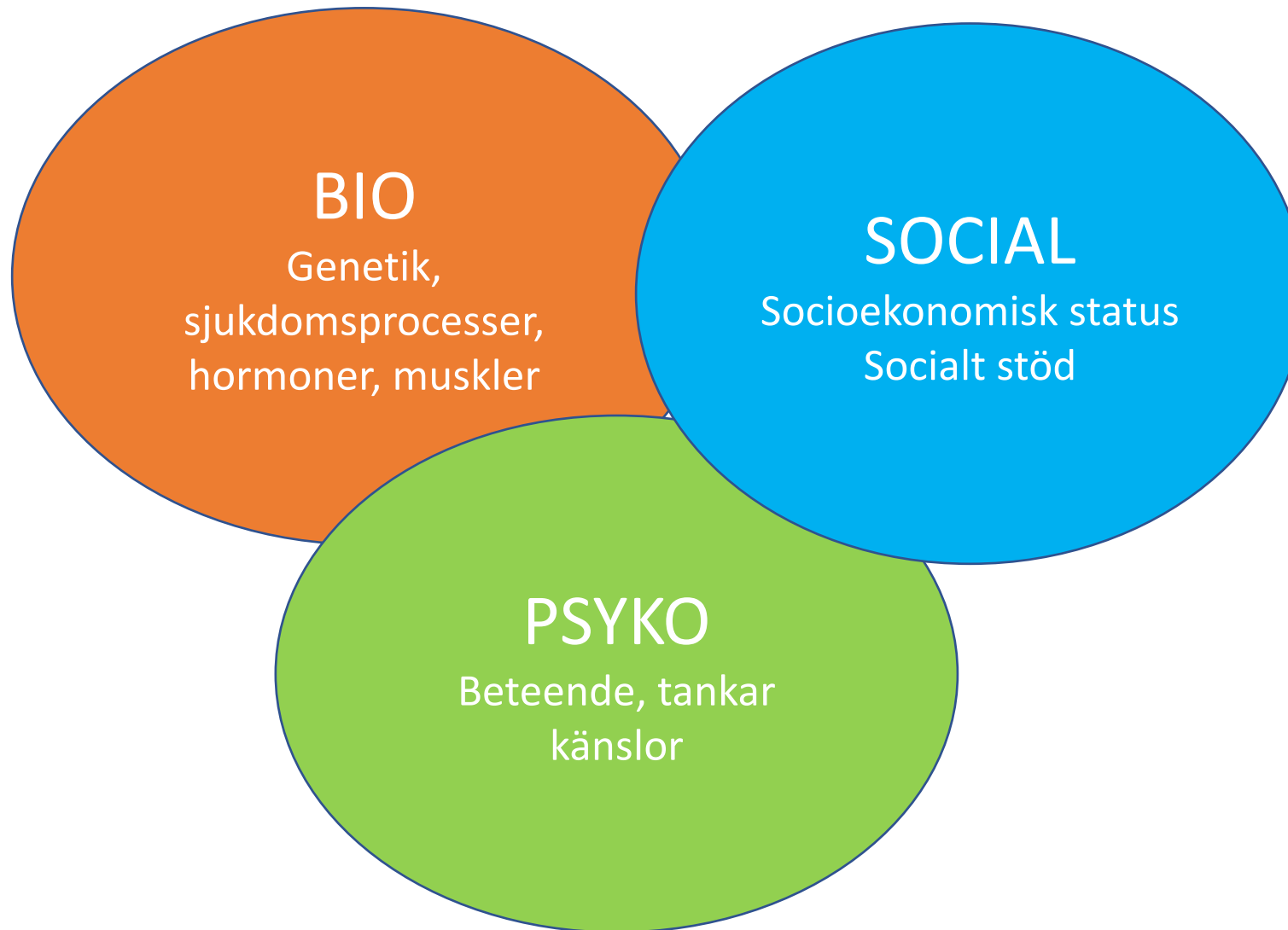
- Är inte kopplad till orsaken
- Förlorad varnings- och skyddsfunktion
- Svarar oftast inte lika bra på smärtlindrande medicin
- Kvarstår efter det att vävnadsskadan läkts ut
- Är en terapeutisk utmaning

OND CIRKEL AV SMÄRTA

Tankar känslor och beteenden



LÅNGVARIG SMÄRTA



STRESS



Bild: psykologkompassen

AUTONOMA NERVSYSTEMET

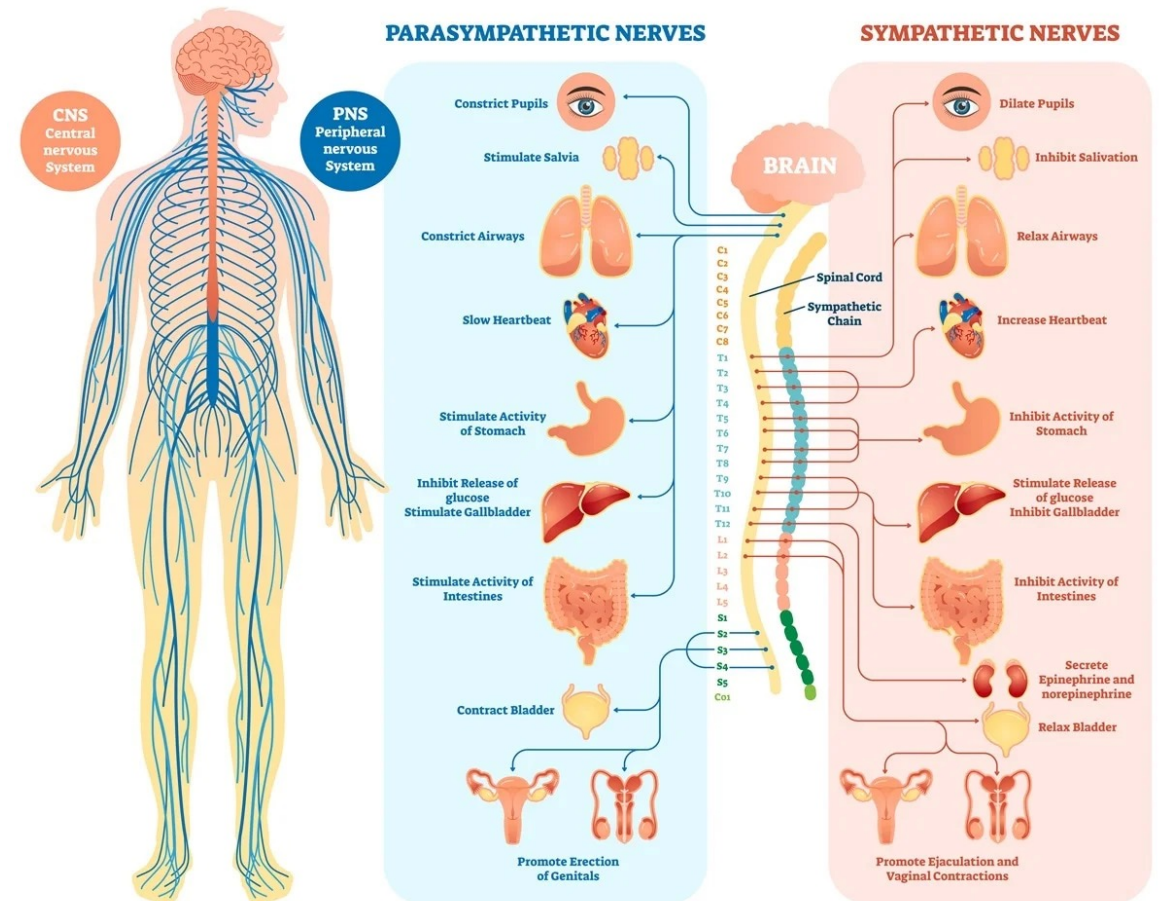
Parasympatiska nervsystemet - lugn och ro

- Dämpar effekten av sympatiska systemet
- Sänker puls, blodtryck
- Muskler slappnar av
- Bygger upp, reparerar

Sympatiska nervsystemet - kamp/flykt

- Laddar kroppen med energi
- Nivå av stresshormoner ökar
- Muskler spänns
- Pulsen ökar
- Blodtryck höjs
- Matsmältningen på sparlåga

HUMAN NERVOUS SYSTEM



VectorMine / Shutterstock.com

Det "osympatiska" sympatiska nervsystemet

Frånvarokänsla

Huvudvärk

Humörsvängningar, irritation, olust

Oro, rädsla, ångest

Andnöd, lufthunger

Hjärtklappning

Tryck över bröstet

Orolig mage (lös, hård, bullrig, körningar)

Ont i mage

Kallsvettning

Högt blodtryck

Minskad sexlust

Hårdare hjärtslag

Kissnödighet

Tyngdkänsla i benen

Pirningar i kroppen

Strålningar och domningar

Kalla händer och fötter

Minskad koncentrationsförmåga

Yrsel, ostadighetskänsla

Illamående

Synpåverkan

Torr i mun, näsa och ögon

Tryck runt halsen

Spänd i kroppen, stelhet

Hotberedskap

Tinnitus

Sömnpblem

Trötthet som inte går att vila bort

Rastlöshet, svårt att koppla av och varva ner

Försämrat minne

Ökad smärtskänslighet

Utslag eller eksem

Ökad ljus-/ljudkänslighet

nedstämdhet



MindSG / Healthhub.sg

HJÄRNAN - ett organ i kroppen

Bild: Enneagramcenter

Bild från "Sex efter trauma" av Eva Lyberg.

FRÅGA OM HOT OCH VÅLD



FAKTA OM VÅLDSUTSATTTHET I SVERIGE

- Var fjärde kvinna och var sjätte man utsätts för våld i en nära relation under sin livstid
- Var femte kvinna och var tjugonde man utsätts för sexuellt våld i nära relation under sin livstid
- I Sverige dödas runt 20 personer per år av sin nuvarande eller tidigare partner
- Vart tionde barn (200.000 barn) lever i hem med pågående våld

OLIKA TYPER AV VÅLD

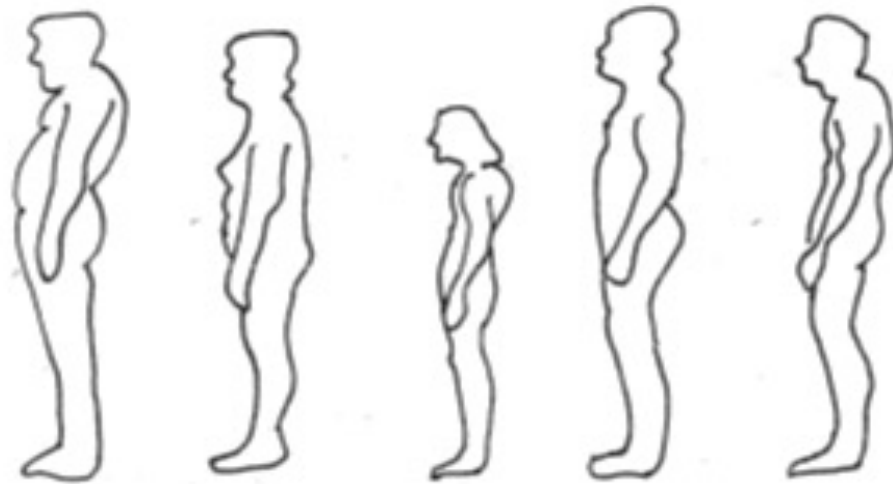
- Fysiskt våld
- Psykiskt våld
- Latent våld
- Sexuellt våld
- Våld via digitala medier
- Funktionshindersrelaterat våld
- Försummelse
- Hedersrelaterat våld och förtryck

Våldets konsekvenser för kropp och själ

- Starkt samband mellan våldsutsatthet under barndomen och psykisk och fysisk ohälsa i vuxen ålder
- Våldsutsatthet som vuxen kan få allvarliga hälsokonsekvenser
- Fysiska skador, blåmärken, frakturer
 - Huvudvärk
 - Magont/mag- tarmproblem
 - Smärtproblematik
 - Oro, ångest, depression, ätstörningar, självskadebeteende
 - Sömnsvårigheter
 - Muskelspänningar
 - Inflammationer
- Riskbruk
 - Sämre allmänt hälsotillstånd
 - Förvärra andra sjukdomar



HÅLLNING - HÅLL



"SPÅR I KROPPEN"

Kroppen är inte avskiljbar från personen

Kroppen är basen för våra upplevelser

Vissa minnen är enbart kroppsliga

MUSKULATURENS FUNKTION

Balansen mellan ytlig och skelettnära muskulatur

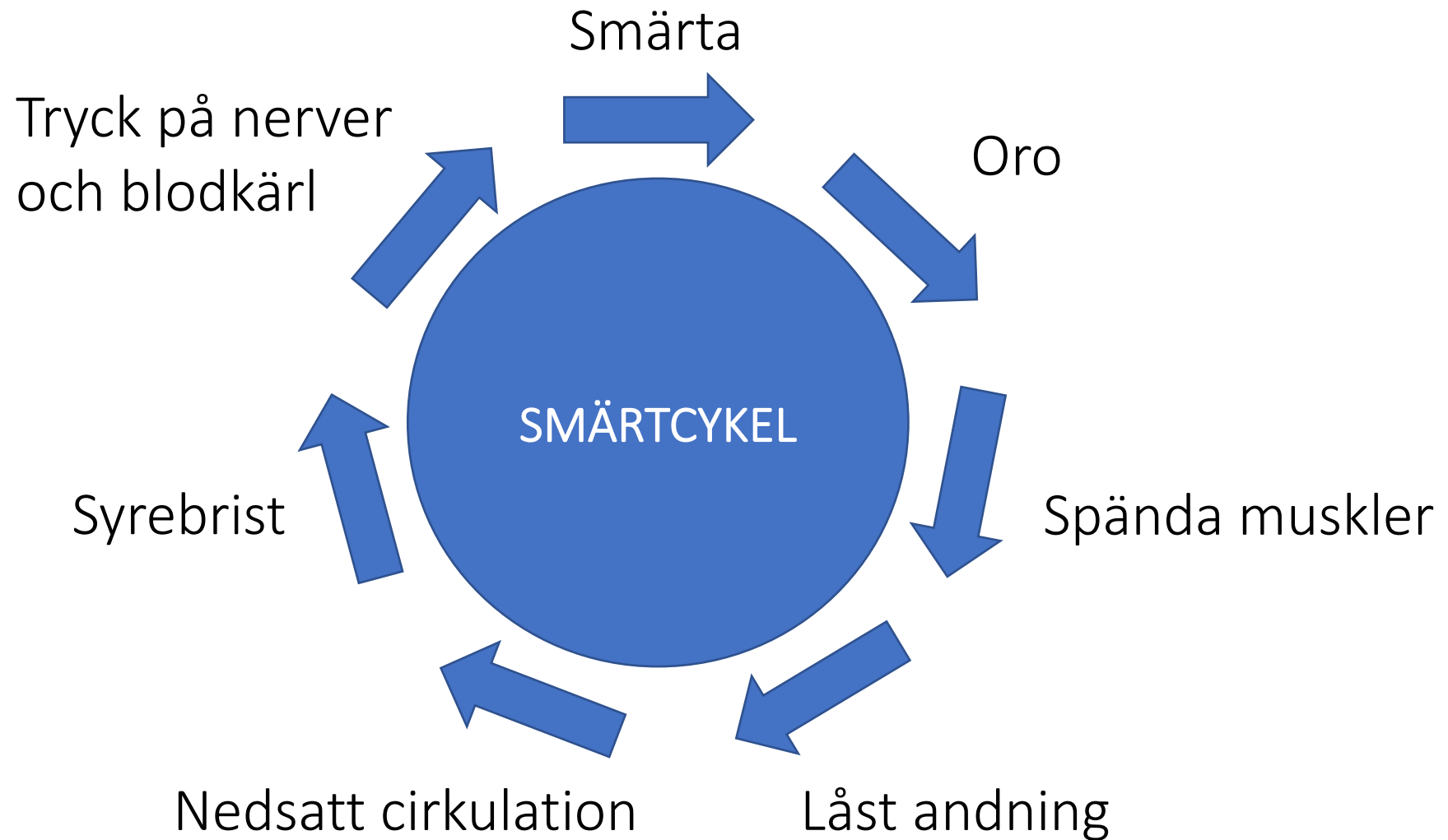
1. Mobilitet/Kraft (ytlig muskulatur, styrka)
2. Stabilitet/Hålla oss uppe (djup muskulatur, uthållig)
3. Skydda/affektkontroll (kompensation via ytlig muskulatur eller bärighet via djup muskulatur)

PRAKTISK ÖVNING



Muskelreaktioner vid högt fysiologiskt pådrag under en längre tid

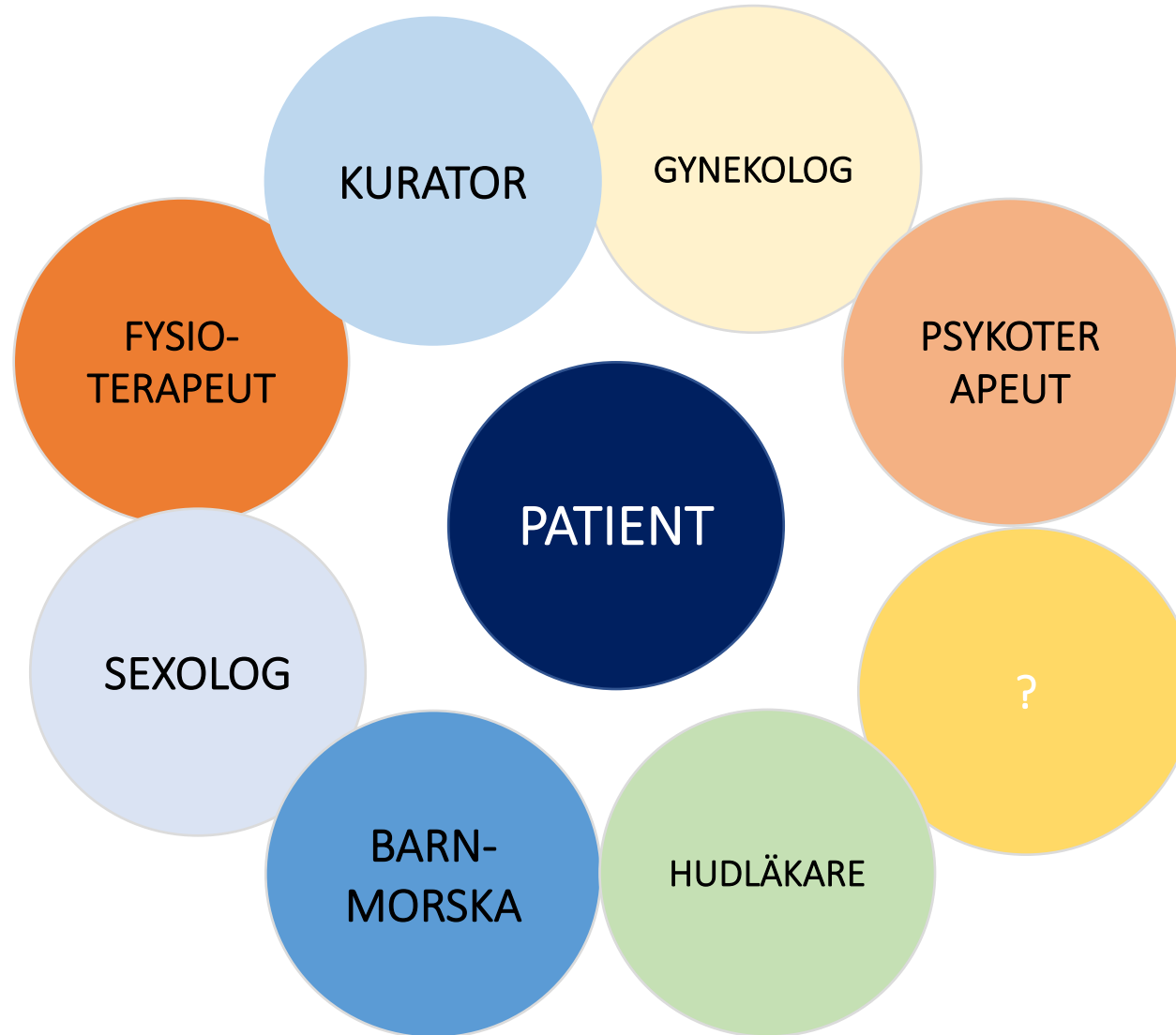
- Beredskapstonus
- Reflexiv muskeltonus– ökat hot gör att vi plötsligt kan aktivera hela vår arsenal
- Passiv paralyt - ”freeze”
- Kompensatoriska beteenden – mönster, försvar, spänna emot



BEHANDLING



BEHANDLING I TEAM



FYSIOTERAPEUTISK BEHANDLING

UTBILDNING

Vulvaskola
Anatomi/fysiologi
Smärta/stress/
sömn
Vulvavård
Kunskap hur
kroppen fungerar,
samband,
sammenhang.
Egenvård

KROPPSKÄNNEDOM

BK
JEMS
Grundfunktioner,
rörelsemönster
Spänningsreglering i
vardagen.
Autonom reglering

MANUELL BEHANDLING

Vaginalt, analt
(bidigitalt) + hela
kroppen
Triggerpunkter
Myofasciellt
Mobiliseringar
Ärrmobilisering
Desensibiliseringsövning
Biofeedback
Smärtbehandling:
-TENS, akupunktur mm

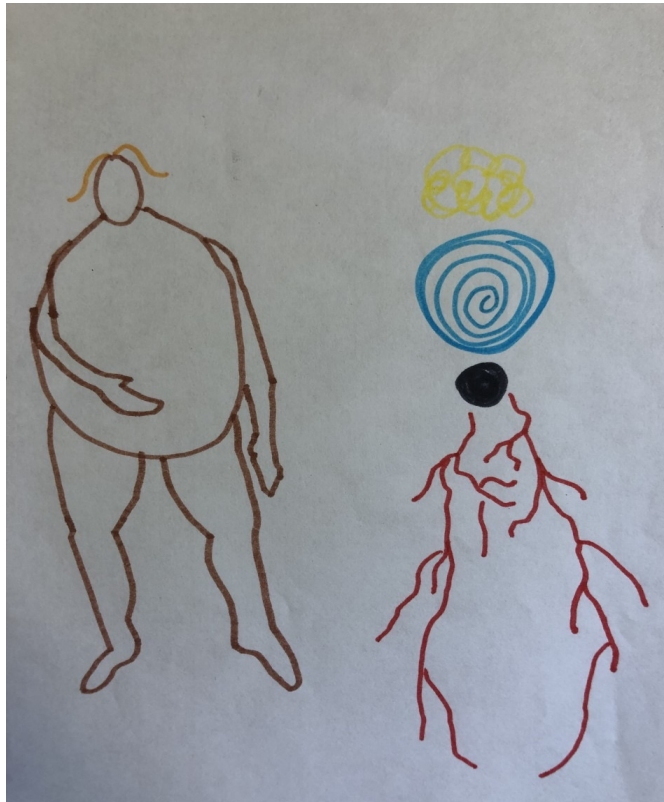
ANPASSAD TRÄNING

Individuellt guidad
Bäckenbotten
Få igång
endorfinproduktion,
medveten närvaro
Öka styrka, rörlighet,
funktion, välmående,
motståndskraft.
Andning
Aktivitet/vila

TOLERANSFÖNSTER

Bild från "Sex efter trauma" av Eva Lyberg.

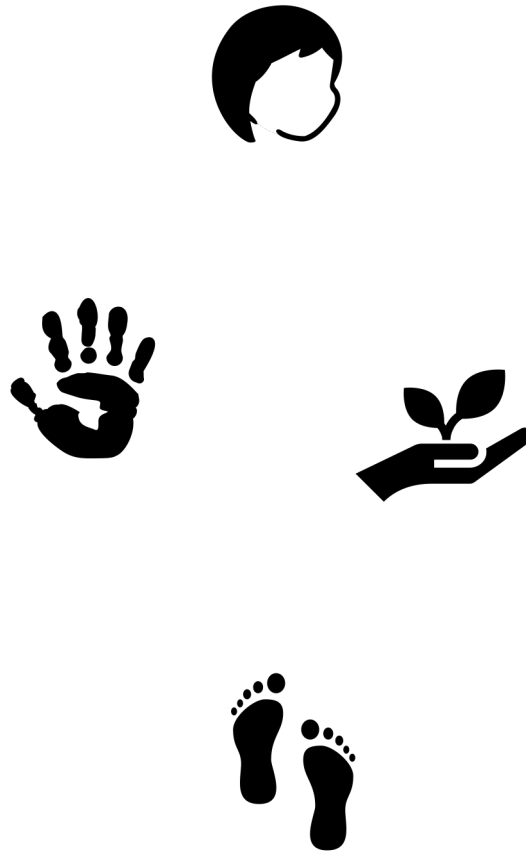
PATIENTS BILD AV SIG SJÄLV



PATIENTS BILD AV SIG SJÄLV



PATIENTS BILD AV SIG SJÄLV



PATIENTS BILD AV SIG SJÄLV

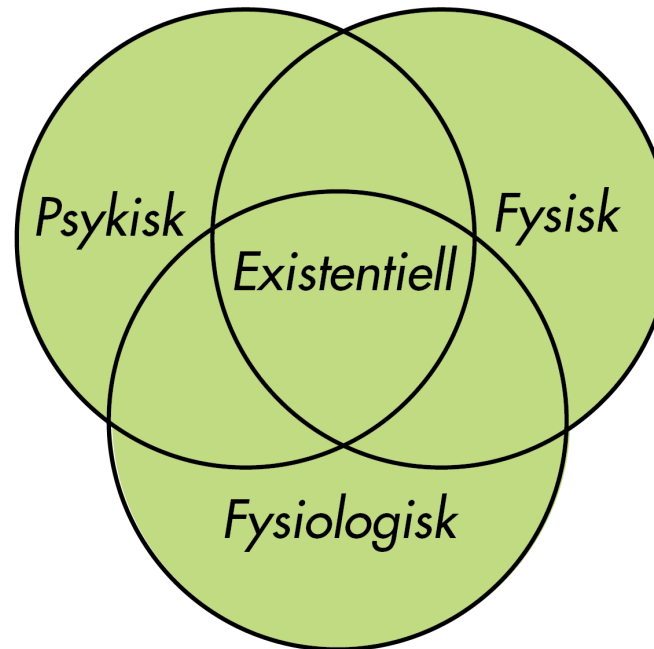


PATIENTS BILD AV SIG SJÄLV



ATT SE TILL HELA MÄNNISKAN

Olika dimensioner av att vara människa



Ref. Boken "Hur gör du när du rör dig?"
Basal Kroppskännedom för vardag, friskvård, idrott och rehab."
Copyright © 2016 Anna Sannum Karlsson, Wiveca Cederhag

FYSIOTERAPI – ATT ARBETA VIA KROPPEN

- Kunskap om hur kroppen fungerar, samband och sammanhang
- Medvetenhet om egna rörelse- och vanemönster
- Rehabilitering av bäckenbottenmuskulaturen (+ annan muskulatur vid behov!)
- Träning av ett funktionellt, kroppsligt stabilt rörelsemönster
- Stresshantering
- Akupunktur, TENS (Smärthantering)

FYSIOTERAPI – ATT ARBETA VIA KROPPEN

- Ökad integrering i kroppen
- Förmåga att lyssna till kroppen
- Förmåga att känna sina gränser och respektera dem.
- Hjälpt att tolerera kroppsliga reaktioner
- Hjälpt att sätta ord på känslor och upplevelser som kommer upp i träningen vilket bidrar till ökad kontroll hos personen

BEMÖTANDE



BEMÖTANDE PÅVERKAR SMÄRTUPPLEVELSE OCH BEHANDLINGSEFFEKT

Placebo

- Hopp
- Förväntan
- Bra bemötande
- Kunskap och förståelse

FRISÄTTER ENDORFINER OCH STIMULERAR
DE HÄMMANDE NERVBANORNA

Nocebo

- Dåligt bemötande
- Uppgivenhet
- Oro/ångest
- Utan kontroll

ÖKAR SMÄRTSTIMULERANDE ÄMNER OCH
STIMULERAR FÖRSTÄRKANDE NERVBANOR

JAG SOM "INSTRUMENT" I BEHANDLARROLLEN



HJÄLPSAMT ARBETSSÄTT/FÖRHÅLLNINGSSÄTT

- Se hela människan med respekt och värme.
- Skapa trygghet
- Varsam och samtidigt tydlig
- Lyssna in med närvaro och lyhördhet
- Fråga om det svåra som en inte berättar spontant
- Ge ett sammanhang så patienten kan se hur det hänger ihop
- Stärka patientens resurser – vilken del av "prisman" lyser du på?
- Samverka med andra för bästa vård
- Icke hierakiskt
- Ta hand om mig själv - som ett instrument - behöver vara stämd.
Självkännedom.Handledning
- Fullfölja - kontinuitet

NÄR SKICKA TILL FYSIOTERAPEUT? (med rätt kompetens)

- Alla personer med vulvodyni behöver hjälp med bäckenbotten för att bli bra
- Behöver också hjälp med att integrera bäckenbotten i resten av kroppen
- Så skicka så ofta som möjligt
- Arbeta upp kontakter runt er

FRÅGOR?



"Där står vi med svaren i kroppen,
letandes febrilt I huvudet"

@korsdragspoesi

"Över varje barn bör finnas en
skylt som lyder: Hantera med
omsorg, innehåller drömmar"
(Mirko Badiele)

"Det är de sargade platserna
inombords som behöver få
komma upp i varsevarandets
kärleksfulla ljus"

(Björn Nattihiko Lindeblad)



ANVÄNDBARA LÄNKAR

- Mia Fernandos blogg: [BakingBabies - BakingBabies](#)
- [VKV - Valdinararelationer.se](#)
- [Kompetenskartan – För fysioterapeuter inom kvinnors hälsa](#)

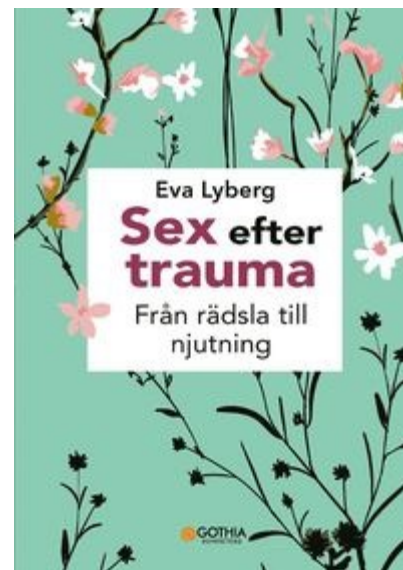
BOKTIPS



Av [Bessel Van Der Kolk](#)



Av Malin Drevstam

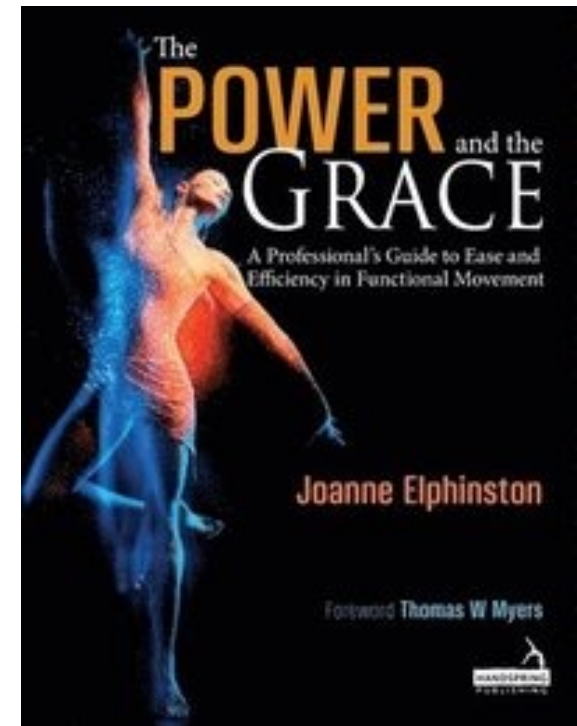
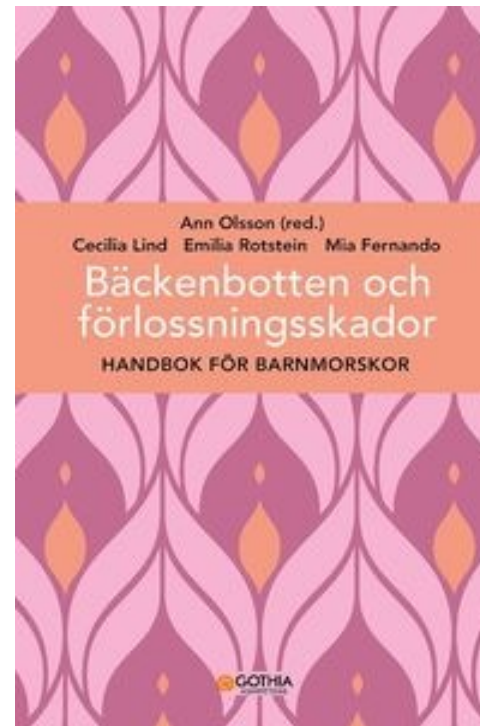
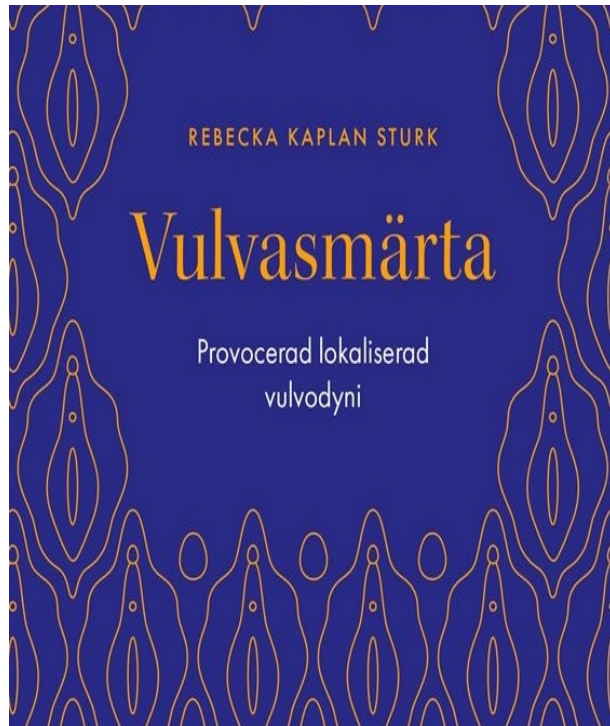


Av Eva Lyberg



Av Anna Sannum Karlsson
och Wiveca Cederberg

BOKTIPS



TACK FÖR MIG!

lisa.altvall@vgregion.se



PÅVERKA SMÄRTA



Gas

- Stress
- Oro/katastroftankar
- Stillasittande
- Önskad ensamhet/isolering
- Sömnbesvär



Broms

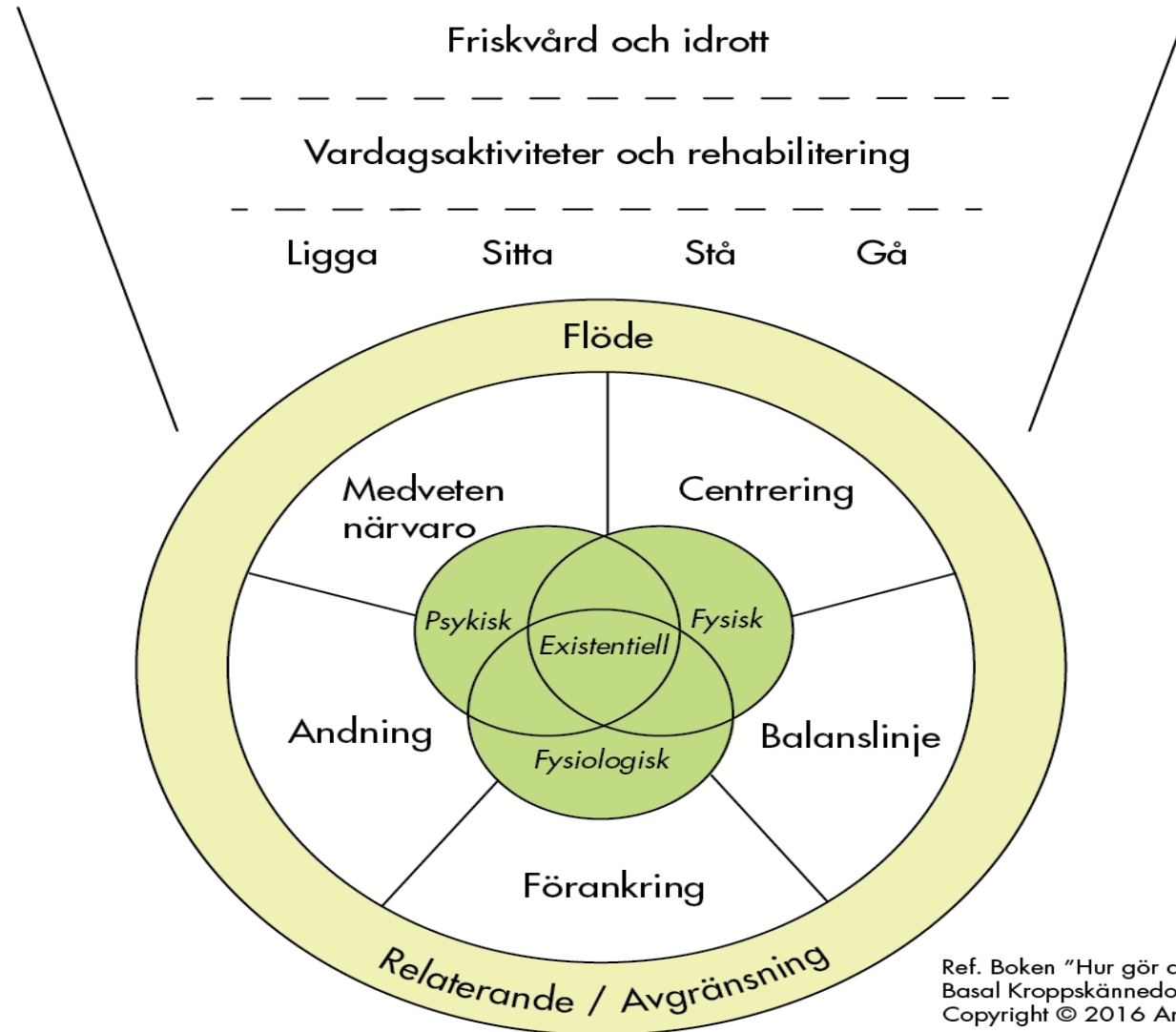
- Fysisk aktivitet
- Lustfyllda aktiviteter
- Social trygghet
- Hantera tankar och känslor
- Balans mellan aktivitet och vila
- Tillräckligt med näring och sömn
- Omsorg, känna sig omtyckt

FYSISK AKTIVITET

- Positiv påverkan på stressfysiologiska hormonsystem
- Lindrar symtom kopplade till stress såsom nedstämdhet/depression, ångest, trötthet, kognitiva störningar, mm
- Förhindrar utveckling av annan sjuklighet kopplad till stress, t.ex. depression, ångest, metabolt syndrom, diabetes, hypertoni etc.
- Positiv påverkan på välbefinnandet (livskvalitén)
- Frisättning av signalsubstanser som lindrar smärta
- Bidrar till neurogenes d.v.s. skapandet av nya nervceller
- Förbättrar minnesfunktioner
- Ökad storlek på "hjärnans hårddisk" hippocampus

BASAL KROPPSKÄNNEDOM OCH FYSISK AKTIVITET

Basal Kroppskännedom och fysisk aktivitet

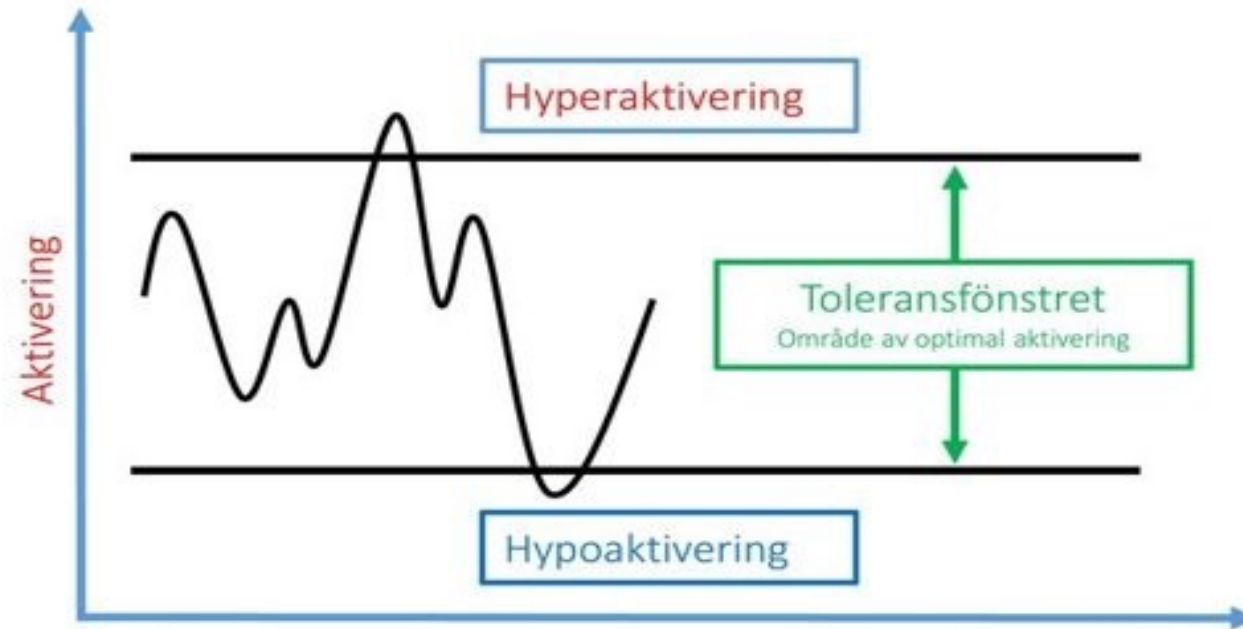


Ref. Boken "Hur gör du när du rör dig?
Basal Kroppskännedom för vardag, friskvård, idrott och rehab."
Copyright © 2016 Anna Sannum Karlsson, Wiveca Cederhag

GRUNDFUNKTIONER

- Förmåga att känna in kroppen, att ha kontakt i kroppen, att sätta ord på upplevelser och kroppsliga reaktioner
- Grundning/förankring - förmåga att släppa ned sin tyngd, att förhålla sig till tyngdlagen, graden av muskelspänning
- Stabilitet i rörelse – avgränsning
- Flexibilitet – fjädring, förmåga att släppa, rytm
- Närvaro i interaktion - förmåga att vara i adekvat interaktion med fysioterapeuten med bibehållen kroppskontakt i sig själv under rörelse och vila

Toleransfönstret



(Efter D. Siegel, 1999)

Vad händer i kroppen när vi gör en medveten, kärleksfull smörjövning?

- Genom försiktig smörjning i områden med överkänsliga nerver i ett läge när hjärnan är i avslappning sker en dämpning av smärtsignalerna
- Successivt kommer hjärnan lära sig att signaler från dessa nerver inte innebär fara för kroppen utan vrider ner volymen.