

Hvordan har dit underliv det?

Må man bruge sæbe? Hvor tit skal man gå til gynækolog? Påvirker den mad, vi spiser, vores underliv? Og hvilke gener dør kvinder i og efter overgangsalderen typisk med? Gynækolog Christine Felding guider dig rundt i underlivet – og sætter lidt ord på, hvorfor det for nogle kvinder er så tys-tys at tale om »det dernede«.

Det er intet mindre end forunderligt, og blev der uddelt priser for krops-design, ville det nok vinde mere end en. Til tider har det bragt os glæde og liv, andre gange måske kun irritation og besvær. Men når det er sundt og i balance, ja, så passer det i store træk sig selv – opstår der ubalance og komplikationer, er det til gengæld en dårlig idé at lukke øjnene og bare håbe, det går over.

Det er kvindens underliv, der er tale om – og »tale om« er netop, hvad vi bør gøre. Ikke mindst med andre kvinder og gynækologen, for mange gener kan nemt afhjælpes, og de mere alvorlige skal behandles.

Men hvad er egentligt de mest almindelige gener, som kvinderne i eller efter overgangsalderen konsulterer gynækologen for?

– Når menstruationen ophø-

rer, bliver slimhinderne tørre, det sker hyppigt og kan være meget generende, fortæller gynækolog Christine Felding og lister desuden hedetur, herunder svedeture om natten, blødningsforstyrrelser, led-smerter og ikke mindst inkontinens som de typiske problemer, hun møder i sin praksis.

– Jeg plejer faktisk at spørge kvinderne direkte: »Er du tør i bunden?« Og mange bekræfter jo, at det er de – og at det er synd for deres mænd, fordi sexlivet af den grund halter.

– Men det er jo også synd for dem selv, og det er nemt at gøre noget ved det med hormonbehandling. Når jeg spørger kvinderne, hvorfor de ikke kom til mig lidt før, svarer de, at de ikke vidste, der kunne gøres noget ved det. Men en gynækolog kan afhjælpes mange af de

gængse gener, der opstår omkring overgangsalderen.

Ud med trusseindlæg

Når Christine Felding skal give sine bedste bud på de små ting i hverdagen, kvinder selv kan gøre for at holde underlivet sundt, nævner hun straks en af de, set med hendes øjne, store syndere: Trusseindlæggene.

– Det er noget, Fanden har skabt, og der er jo ingen grund til at bruge dem, hvis man ikke bløder mere. De giver ofte irritation og nogle gange eksem.

– Så ud med dem, understreger Christine Felding, der til gengæld har godt nyt til gruppen af kvinder, der har været igennem klimakteriet.

– Tommelfingerreglen siger, at kvinder efter overgangsalderen ikke får svamp, men selvfølgelig kan der være undtagelser, hvis man f.eks. har været

på en penicillinkur eller har sukkersyge. I så fald kan man forbedre miljøet i skeden ved at tage mælkesyre-kapsler, ligesom de også er værd at tage som en kur, hvis man skal stoppe en begyndende skedekatar. Og så er sukker altså en synder i forhold til candidasvamp, der lever af det søde stads. Så det optimale er, at man holder sig fra det, hvis man har et ekstra sart underliv – selv om det selvfølgelig kan være nemmere sagt end gjort.

Hvad angår undertøj har Christine Felding ikke nogen præferencer, ligesom sæbe heller ikke er forbudt i de nedre regioner, omend hun dog ikke anbefaler, man vasker sig med sæbe direkte indeni.

– Mange kvinder har med sikkerhed også hørt, at de skal holde underlivet varmt, da der ellers er større risiko for at få



3 myter om underlivet

MYTE 1

Det er helt normalt at lække lidt, når jeg griner, hoster, nyser og dyrker motion. Det sker også for min mor og mine veninder.
NEJ. Dette kaldes stressinkontinens og er tegn på, at det er en rigtig god idé at begynde at træne din bækkenbund.

MYTE 2

Klip strålen, når du tisser – det er god træning!
NEJ. Det er alt andet end god træning, blæren får nemlig ikke lov til at lave sit arbejde med at tømme sig.

MYTE 3

Kun gamle damer bliver inkontinente.
NEJ. Risikoen stiger ganske vist med alderen, men andre faktorer end alder spiller ind, f.eks. hvis du ofte har hård afføring og/eller har været igennem en hård fødsel.

underlivsbetændelse, men det er ikke bevist, at varme holder underlivet sundt. Omvendt kan kulde mærkes direkte i underlivet hos enkelte kvinder, og i så fald bør dette selvfølgelig undgås.

Husk nu at knibe

Man kan ikke tale med en gynækolog om underlivet, uden at »knibeøvelser« bliver nævnt.

– Jeg plejer at sige, at et godt knib forlænger livet – specielt underlivet, siger Christine Felding.

– Og det vigtige er, at man husker at gøre det flere gange hver dag, uanset alder, og uanset om man er før, i eller efter overgangsalderen. Det kan være, når man venter på bussen, børster tænder eller laver mad. Har man decideret problemer med at knibe, er det dog en sag for fysioterapeuter, ikke gynækologer.

Christine Felding møder ofte ældre kvinder i sin klinik, der har nedsunken livmoder, tarm eller blære, måske fordi de har født store børn eller har en svaghed i vævet, og for de kvinder hvis livmoder er nedsunken, kan livmoderhalsen stikke lidt ud – og det kan faktisk afholde kvinderne fra at gå til lægen.

– Det kan godt se lidt ud som en lille tissemand, der kommer ud af dem, og det synes de, er så pinligt, at de hellere vil gå

med det selv. Men der er ingen grund til at lide i tavshed, for så får man jo ingen hjælp, og en lille ring eller en operation kan hjælpe her.

Kræft kender ingen alder

En anden ting, der absolut heller ikke bør afholde en fra en tur hos lægen, er blødningsforstyrrelser efter overgangsalderen, kaldet PMB. Tværtimod.

– Det behøver ikke at være noget farligt, det kan f.eks. være en polyp, men risikoen



Jeg tror, at forlegenheden og tabuet omkring at tale åbent om ens underliv vil forsvinde med den ældre generation

for kræft i f.eks. æggestokke og livmoder er stigende med alderen, fortæller Christine Felding.

– Faktisk er livmoderhalskræft den eneste underlivskræftform, der peaker tidligt, nemlig i 35-årsalderen – og så igen i

75-årsalderen, så det er vigtigt at gå til lægen, hvis noget føles forkert, eller hvis man bløder, når ens menstruation ellers er holdt op.

– Ligesom alle kvinder i alderen 23-65 år bør benytte sig af tilbuddet om at få foretaget den celleprøve fra livmoderhalsen – den såkaldte smear-test, der tilbydes hvert tredje/femte år, understreger Christine Felding.

Få gynækologer i Jylland

Så ligesom vi tager vores bil til periodisk syn, går til tandlæge ca. hvert halve år og får ordnet lokkerne jævnlige, burde vi måske også lave en fast aftale med gynækologen med jævnlige mellemrum. Bare for at være på den sikre side, hvad angår vores underlivs tilstand. Eller hvad? Christine Felding er ikke helt enig.

– Der er ingen grund til at gå jævnlige til gynækolog, hvis ikke man mistænker, at der er noget galt. Dog vil jeg sige, at har man en uheldig historie i sit bagland, f.eks. en mor eller moster, der har haft kræft i æggestokkene, er det forståeligt og tilrådeligt, at man beder om en undersøgelse og scanning, siger Christine Felding og fortæller, at der i øvrigt er store regionale forskelle på, hvor hyppigt kvinderne ser en gynækolog.

– Det er geografisk bestemt, for de fleste gynækologer holder til på Sjælland, så her har kvinderne selvfølgelig oftere en aftale, hvorimod der stort set ingen gynækologer er i f.eks. Vestjylland. Så lidt groft sagt kan man sige, at skal man fejle noget, er det bedst at gøre det på Sjælland.

Det taler vi ikke om

For mange kvinder falder det let at diskutere deres sexliv – eller mangel på samme. Ligesom andre intime emner ofte finder vej til samtalen, når kvinden er samlet. Men underlivet et sjældent et af dem.

EKSPERTEN
CHRISTINE
FELDING er
speciallæge i
gynækologi og
obstetrik samt
foredragsholder.



– Man kan sige, at i bund og grund er det jo heller ikke særlig lækkert eller interessant at høre om, at ens veninde har svamp i underlivet, siger Christine Felding.

– Men når det er sagt, synes jeg faktisk, det er vigtigt, at kvinder taler om deres underliv med andre kvinder. Især hvis de har blødningsforstyrrelser, tørre slimhinder eller lignende. Netop for at de måske kan få afmystificeret deres problem, dele erfaringer og finde ud af, at de ikke er ene om dette problem. Og at man kan få hjælp til det.

Det plejer vi ikke

Christine Felding oplever, at den gruppe, der er mest taknemmelige for at få hjælp, er kvinder med inkontinensproblemer.

– De er så taknemmelige, når man hjælper dem,



Kvindens underliv

DE INDRE KØNSORGANER:

INDRE KØNSLÆBER – indre organ, der omkranser indgangen til skeden og urinrøret

LIVMODER – organ til at nære befrugtet æg og senere foster

LIVMODERHALS – overgangen mellem skede og livmoder

OVARIE – opbevaring af umodne æg og modning af disse

SKEDE – organ, hvori penis indføres

ÆGGELEDER – fører æg fra ovarie til livmoder

DE YDRE KØNSORGANER:

KLITORIS – »knop« til seksuel stimulering

YDRE KØNSLÆBER – ydre og indre organ omkransende indgangen til skeden

Kilde: Wikipedia

Knibeøvelser

– sådan gør du

HVAD

Knibeøvelser betyder, at du træner bækkenbundsmusklerne. Bækkenbundsmusklerne er spinkle muskler, så et knib er en meget lille bevægelse. Du skal kunne spænde dine bækkenbundsmuskler uden at spænde i mavemuskler, bagdel eller lår.

HVORFOR

Bækkenbundsmusklerne sørger for, at vi kan holde tæt for urin, luft og afføring. Bækkenbundsmusklerne hjælper også med at holde blære, livmoder og tarme oppe i kroppen. Har du svage bækkenbundsmuskler, kan du få problemer

med at holde på urin, på luften (en prut), på afføringen, nedsynkninger af blære, livmoder og tarme.

HVORDAN

Et knib starter altid »bagfra«. Du skal mærke, at du lukker din endetarmsåbning, som om du ville holde på en prut. Når du kniber, lukker du for alle dine åbninger på samme tid. Du lukker altså også for skede og urinrør, selv om du mærker mest ved endetarmsåbningen. Akkurat som når du træner andre muskler i kroppen, skal du lave mange gentagelser, hvis du vil have effekt af din bækkenbundstræning.

Kilde: Fysio- og Ergoterapeutisk Afdeling, Hvidovre Hospital

*** Begynd med 10-15 knib i træk.**

*** Herefter holdes en pause et halvt minut.**

*** Gentag knibeøvelsen 10-15 gange mere.**

*** Prøv at holde hvert knib omkring 10 sekunder.**

*** Det skal helst blive til et sæt knib på hver 10-15 knib, gerne 1-3 gange dagligt.**

for selv om næsten 450.000 danskere lider af det, er det stadig en meget tabubelagt lidelse, og det er jo meget socialt hæmmende at lide af inkontinens.

Men også dette kan der gøres noget ved, mener Christine Felding og nævner samtidigt den forskel, der er i generationerne på, hvor åbenmundet man er omkring de nedre regioner.

– Jeg kender faktisk til yngre tøjegrupper, hvor man netop sætter disse emner på dagsordenen og ingen forlegenhed har omkring det, men kommer kvinderne op i alderen, bliver det straks sværere. De er simpelthen ikke opdraget til at tale om deres underliv,



Det er vigtigt, at kvinder taler om deres underliv med andre kvinder

»det plejer vi jo ikke,« som de siger. Og det er nok svært at ændre denne holdning. Men jeg tror da, at forlegenheden og tabuet omkring at tale åbent om ens underliv vil forsvinde med den ældre generation. Og det er jo særlig vigtigt, at man kan føle sig tryk ved at tale med sin læge eller gynækolog om dette – også selv om det måske er en mand. ■

