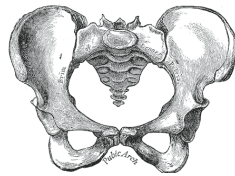


# En introduktion till bäckenbotten, funktion, dysfunktion och rehabilitering



Årsmöte 21/11 2019, Distrikt Västernorrland, Fysioterapeuterna

 **KAROLINSKA**  
Universitetssjukhuset

Birgitta Nordgren, Leg fysioterapeut, med dr  
Karolinska Institutet, NVS, Sektionen för fysioterapi,  
Birgitta.Nordgren@ki.se

Karolinska Universitetssjukhuset  
Funktionsområde Arbetsterapi och Fysioterapi,   
Birgitta.Nordgren@sl.se

1

## Innehåll

- Bäckenbottens anatomi och funktion
- Dysfunktion
- Bedömning av funktion och dysfunktion
- Rehabilitering



 **K**

2

## Bäckenbottens anatomi och funktion

- Organen i lilla bäckenet ska lagra och tömma
- Bäckenbotten ska stå emot ökat buktryck med bibehållen kontinens
- Hjälper till och stabiliserar bäckenet vid rörelse
- Bär börda transversellt
- Sexuell funktion både medvetet och reflektoriskt
- Skyddar bindväven i fascior senor, ledband



3

## Bäckenbottens anatomi och funktion

### Bäckenbottenmuskelnerna

Del i lumbopelvina cylindern

Tvärstrimmig muskel

Innehåller ffa långsamma muskelfibrer för jämn långvarig tonus = kontinens

Olika muskellager har olika funktion

Typ I fibrer → tonisk aktivitet 70%

Typ II fibrer → snabb rekrytering 30%

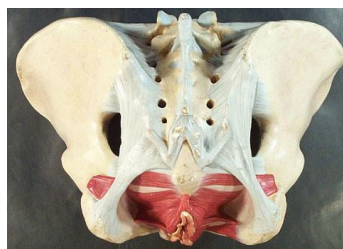


Bild: Creative Commons



4

## Bäckenbottens anatomi och funktion

### Diafragma pelvis

Levator ani; m puborectalis,  
m pubococcygeus  
m ilioococcygeus

Coccygeus



### Diafragma urogenitale

Muskler, ligament, fascia



5

## Bäckenbottens anatomi och funktion

Extern sfinkter = viljemässig knipförmåga

Intern sfinkter = vilotryck

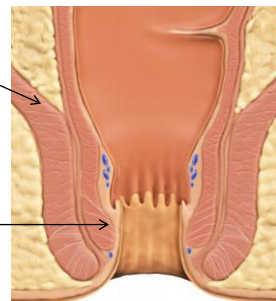


Bild: Nikola.nu

Anala sfinktrar

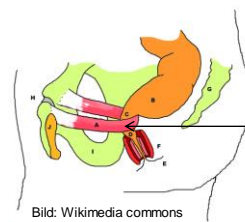


Bild: Wikimedia commons

Puborectalis (anorektala vinkeln)



6

## Dysfunktion relaterad till bäckenbotten

Urininkontinens

Fekal/Analinkontinens (gas, avföring, soiling)

Tömningsproblem (blåsa, tarm)

Globuskänsla

Prolapser (framfall)

Smärta

Sexuella besvär

Nedsatt känslighet i vagina

Vidhetskänsla



7

## Dysfunktion relaterad till bäckenbotten

Urininkontinens

Fekal/Analinkontinens (gas, avföring, soiling)

Tömningsproblem (blåsa, tarm)

Globuskänsla

Prolapser (framfall)

Smärta

Sexuella besvär

Nedsatt känslighet i vagina

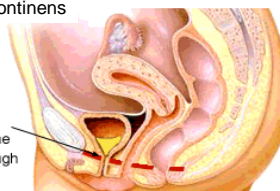
Vidhetskänsla

Trängningsinkontinens



Ansträngningsinkontinens

Sagging and weakness of the bladder neck. Urine leaks during a cough or movement



8

## Dysfunktion relaterad till bäckenbotten

Urininkontinens

Fekal/Analinkontinens (gas, avföring, soiling)

Tömningsproblem (blåsa, tarm)

Globuskänsla

Prolapser (framfall)

Smärta

Sexuella besvär

Nedsatt känslighet i vagina

Vidhetskänsla

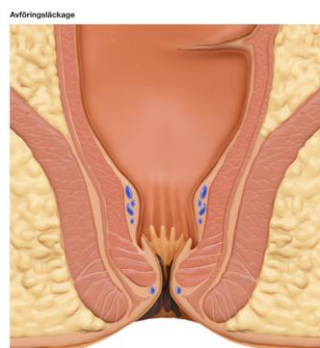


Bild: Nikola.nu



9

## Dysfunktion relaterad till bäckenbotten

Urininkontinens

Fekal/Analinkontinens (gas, avföring, soiling)

Tömningsproblem (blåsa, tarm)

Globuskänsla

Prolapser (framfall)

Smärta

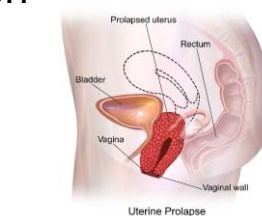
Sexuella besvär

Nedsatt känslighet i vagina

Vidhetskänsla



Bild: Creative Commons



10

## Dysfunktion relaterad till bäckenbotten

Urininkontinens

Fekal/Analinkontinens (gas, avföring, soiling)

Tömningsproblem (blåsa, tarm)

Globuskänsla

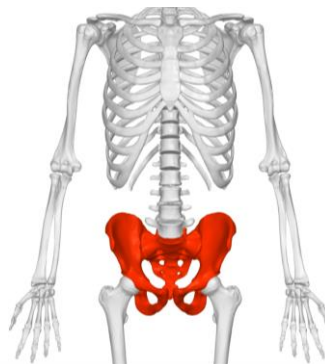
Prolapser (framfall)

Smärta

Sexuella besvär

Nedsatt känslighet i vagina

Vidhetskänsla



11

## Orsaker/riskfaktorer

Genomgången graviditet

Vaginal förlossning: ruptur/bristning i vagina, mellangården, sfinktrar

Svaghet i stödjevåvnaden Högt BMI

Antal barn

Ärftlighet

Hysterektomi

Spänd bäckenbottenmuskulatur

Kroniska luftrörssjukdomar

Förstoppning

Toalettvanor

Trauma



12

## Bedömning utifrån frågeställning

Klara, 27 år, förlösningensbristning grad III, partiell sfinkterruptur (anal ringmuskelskada). Välsuturerad. 3D-UL ua.

1 år efter förlösning fortfarande problem med ansträngningsinkontinens och tyngdkänsla vid fysisk aktivitet.

Begränsas socialt och kan inte träna som tidigare.

Sofia, 25 år. Sedan första mens svår menssmärta. Var hemma från skolan 2-4 d/mån pga kraftig smärta och kräkningar. Går nu på universitetet.

Upplever nu smärtan vara mer eller mindre konstant. Ordinerad smärtlindring fungerar inte fullt ut. Har tidigare gått på F&S men har slutat eftersom träningen gav ökad smärta och S blev sängliggande efter ett träningspass. Använder gärna värmedyna för att lindra smärtan.

Deborah, 32 år.

Efter lång bussresa för 10 år sedan, sittande med benen uppe på framförvarande stolsrygg, har D haft smärta från svanskotan som blivit alltmer besvärande. Kan nu inte sitta mer än ett par minuter, smärta i ryggliggande, utstrålade smärtor i ljumskar. Beröringssmärta i mellangården, smärta vid penetrerande samlag.



13

## Bedömning av funktion/dysfunktion

- Anamnes utgör grunden för vilka undersökningar som görs
- Neurologi
- Visuell inspektion
- Visuell funktion
- Vaginal palpation
- Anal palpation
- Bidigital palpation
- Muskelfunktion



14

## Bedömning av funktion/dysfunktion

### Neurologi

- Bulbocavernosusreflexen, klitoriskreflexen
- Q-tip, yttlig känsel: Kartlägga känsel och eventuell smärta
- Arbeta metodiskt utifrån ljumskar/labia majora, via klitoris, in mot introitus och bak mot anus
- Notera förändringar och sidoskillnader i känsel



15

## Bedömning av funktion/dysfunktion

### Visuell inspektion

- Faller vulva igen – klaffar
- Står vagina öppen – ”glipar”
- Hur ser slemhinnan ut, frisk rosig?
- Perineum – använd fingrar och mät
- Ärr i perineum – efter episiotomi eller bristning?
- Bjuder sig fram och bakvägg i vagina eller ser introitus indragen ut?
- Hymen – är den hel eller ”isärspänd”
- Veckar sig anus eller är vecken utslätade någonstans?



16



## Bedömning av funktion/dysfunktion

### Visuell inspektion

- Hostprovokation, vart rör det sig?
- Knip och avslappning – finns rörelse



17

## Bedömning av funktion/dysfunktion

### Vaginal palpation

Introitus –gropar åt sidorna?	Följ bakre vägen in i vagina, hur är stödet. Grop bakåt?
Slemhinna mjuk och "kuddig" eller skör känsla?	Rymligt, " normalt" eller stramt vaginalt?
Muskelbukar, fylliga eller tunna?	Tonus – hypo/hyperton, reaktiv, stum?



18

## Bedömning av funktion/dysfunktion

Anal och bidigital palpation

- 1  
Tonus i  
analkanal?
- 2  
Perinealkropp  
hög, tjock, tunn?
- 3  
Nedsatt stöd i  
analkanal/  
rektovaginala  
faschian vid anal  
palpation i  
ventral riktning

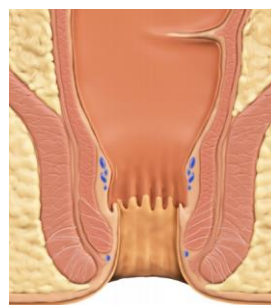


Bild: Nikola.ru



19

## Bedömning av funktion/dysfunktion

Bedömning av muskelfunktion med Modifierad Oxfordskala

- 0 Nil
- 1 Flicker
- 2 Weak contraction
- 3 Medium – slight lift of examiner's finger, no resistance
- 4 Strong – elevation of examiner's finger against light resistance
- 5 Very strong – elevation of examiner's finger against strong resistance

(Scussler, Laycock, J, Norton, P, Stanton, SL...  
Clinical evaluation of the pelvic floor, Pelvic floor Reeducation)



20

## Rehabilitering/ Indikationer för BBMT

Under graviditet och efter förlossning

Ansträngningsinkontinens

Överaktiv blåsa

Blandinkontinens

"Framfall" → stabiliserande effekt.

Analinkontinens

Smärta pga spänd bäckenbottenmuskulatur

Sexuell funktion

---

BBMT= bäckenbottenmuskelträning



21

## Effekter av regelbunden BBMT

Stark uthållig  
muskulatur

Volontär  
kontraktionskraft  
ökar

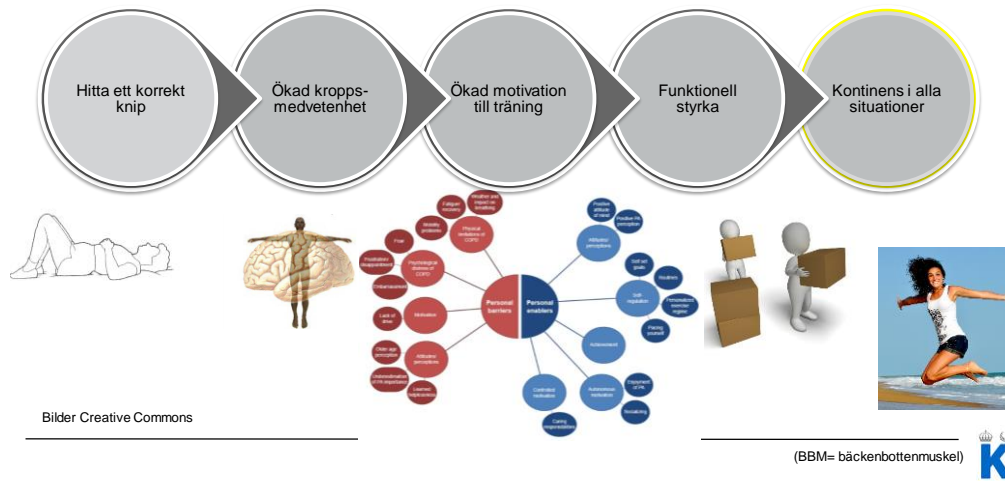
Vilotryck i uretra  
ökar

Reflexmässig  
aktivering av BB  
blir snabbare  
och starkare



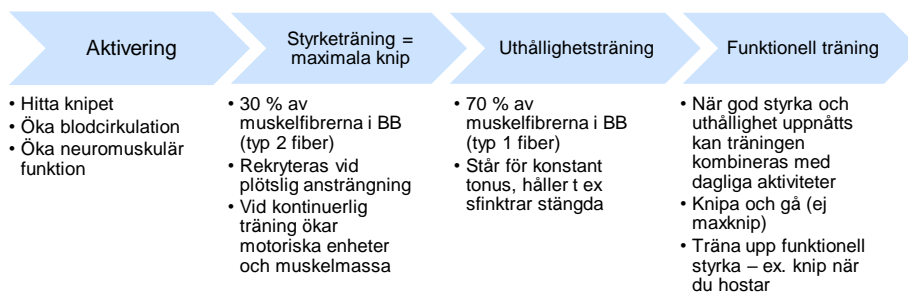
22

## Målet med fysioterapeutkontakt och BBM-träning



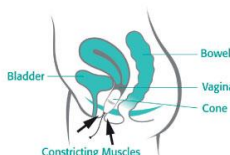
23

## Bäckenbottenrehabilitering



24

## Hjälpmiddel för träning



Appen Tät® är utvecklad och utvärderad för kvinnor med **ansträngningsinkontinens** (läckage vid hosta, hopp och motion). Vi studerar även användning under graviditet. Finns på sex språk. [Läs mer och ladda ner appen!](#)



Appen Tät@II är en komplex, interaktiv app, utvecklad för kvinnor med **trängningsinkontinens** (läckage i samband med trängningar) och **blandinkontinens** (läckage vid ansträngning och vid trängning). Effekten utvärderas i en pågående studie. [Läs mer här!](#)



Appen Tät@III är avsedd att användas innan och efter operation för prostatacancer. **Ansträngningsinkontinens** är vanligt efter en sådan operation och backenbottenträning rekommenderas. [Se tv4-inslag här! Läs mer och ladda ner appen!](#)

<https://www.pelvicexercises.com.au/aquaflex-review/>

<https://tat.nu/>



25

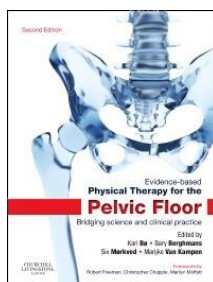
## Litteraturtips



Fridén, Nordgren, Åhlund



Regberg Lundborg



Bö, Berghmans, Mörkved, Van Kampenc



Hellström & Lindehall



26

## Bra länkar

- Nationellt nätverk med och kunskapsbas för vårdpersonal:  
<http://nikola.nu/utbildning>
- Bäckebottenutbildning för vårdpersonal:  
<http://backebottenutbildning.se/>
- Animation av bäckenbottenmuskelkontraktion:  
[https://www.youtube.com/watch?v=q0\\_JAoaM6pU](https://www.youtube.com/watch?v=q0_JAoaM6pU)
- Socialstyrelsens utbildningar:  
<https://utbildning.socialstyrelsen.se/course/view.php?id=35>  
<https://utbildning.socialstyrelsen.se/course/view.php?id=749>



27

## Fristående kurs vid Karolinska Institutet

The screenshot shows the Karolinska Institutet website interface. At the top left is the Karolinska Institutet logo. The main header area is purple and contains the text 'Bäckenbottenhälsa - prevention och rehabilitering, 7.5 hp' and a 'Logga in i PING PONG' button. Below the header is a navigation breadcrumb: 'Utbildningar vid KI > Fristående kurser > Bäckenbottenhälsa - prevention och rehabilitering, 7.5 hp'. A left sidebar menu shows 'Fristående kurser' with sub-items 'OM KURSEN' (including 'Startsida' and 'Schema') and 'GRUNDINFORMATION'. The main content area has a 'Nästa >' button and a course title 'Bäckenbottenhälsa - prevention och rehabilitering, 2QA275, 7,5hp' with an 'ÖPPEN SIDA' button. The central text reads 'Välkommen till kursen' followed by 'Bäckenbottenhälsa - prevention och rehabilitering'. At the bottom, there is a URL: <https://utbildning.ki.se/course/2QA275/19-20>. The Karolinska Institutet logo (K) is in the bottom right corner.

28