

Kvinnohälsa i primärvården

Vårdvalsråd Vårdval fysioterapi 9 dec 2025

Johanna Linnell

Sano Fysio

SANO.

Klinisk hjälp till dig
som träffar kvinnor i
din yrkesroll

Kort beskrivning av följande arbeten

1. Patientutbildningen vulvaskolan
2. Dokument vid bäckenbottendysfunktion
3. Patientföreläsning om klimakteriet

Syfte

Vårdbehovet är stort – långa väntetider

Vi behöver bli fler som kan mer

God och nära vård

Nationella riktlinjer socialstyrelsen

SANO.

Vad innebär kvinnors hälsa?

“Kvinnohälsa är ett brett ämnesområde som fokuserar på de fysiska, psykiska och sociala aspekterna av kvinnors hälsa genom hela livet. Det innefattar ämnen som gynekologi, graviditet och förlossning men också hälsotillstånd som specifikt påverkar kvinnor, påverkar kvinnor på ett annorlunda sätt än män och tillstånd där kvinnor är överrepresenterade.”

/SBU Kvinnors hälsa och levnadsvillkor

Vulvasmärta

Fysioterapeuten är en av de viktigaste professionerna vid behandling av vulvasmärta.

Provocerad vulvodyni (långvarigt smärttillstånd i slidöppningen) – smärta vid sex, undersökning och annan beröring. Livskvaliet och sexuell hälsa.

Svårbehandlad smärta där patienten behöver lägga ner mycket tid och engagemang på sin rehabilitering.

Vulvaskolan skapades med syftet att öka patientens förståelse, egenmakt och motivation.

Gruppformatet bidrar till en känsla av tillhörighet. Tidseffektivt.

Nationella riktlinjer för vård vid provocerad vulvodyni. Socialstyrelsen 2022

PATIENTUTBILDNINGEN VULVASKOLAN

5 tillfällen á 75 min fysiskt (ibland digitalt)

Föreläsning. Reflektioner. Praktiska övningar.

Hemuppgifter. Rehabplan.

1. Bakgrund, anatomi, vulvavård, andningens koppling till bäckenbotten
2. Smärtemekanismer, långvarig smärta och kroppens försvarssystem. Rehabiliteringsprinciper.
3. Sexuell hälsa och sinnesträning
4. Stress, avslappning och exponering
5. Träning och bäckenbottenrehabilitering

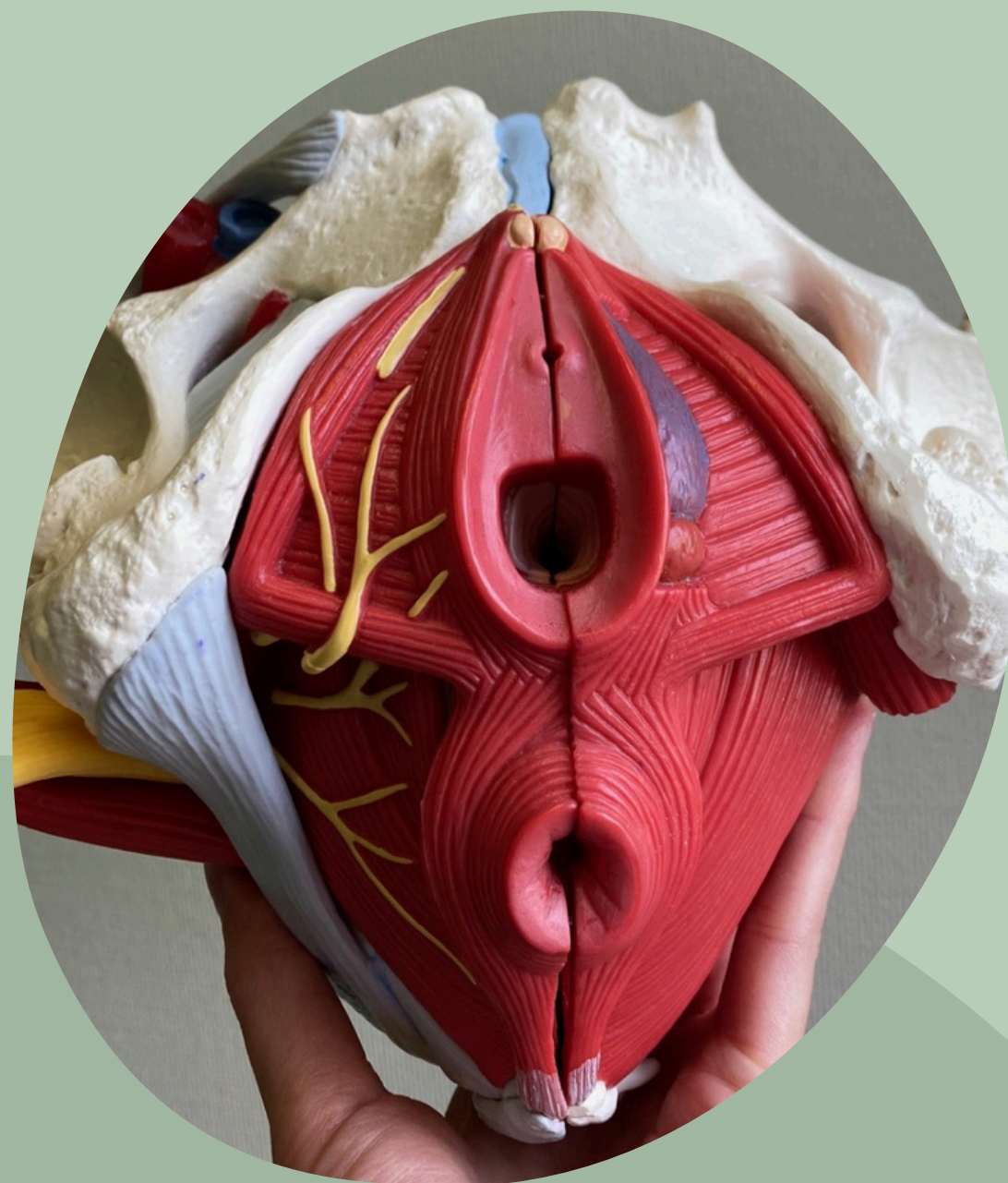
SANO.

— Några patienters upplevelse av vulvaskolan

“Intressant och givande. Stärkande att träffa andra som har samma/liknande problem.”

“Jag tycker det har varit väldigt lärorikt. Man har känt igen sig i mycket. Många bra tips. Verkligen förstått mer att det handlar om en större bild än bara smärtan där nere och att det kan hjälpa att ändra andra saker i livet för att ta bort smärtan.”

“Jag har gillat vulvaskolan jättemycket, har varit så bra att få höra andras erfarenheter och få hjälp att sätta ord på känslor. Jag har dock varit i en stressig period så har nog inte kunnat utföra allt helhjärtat men jag tänker att jag kommer ha nytta av det när allt lugnat sig.”

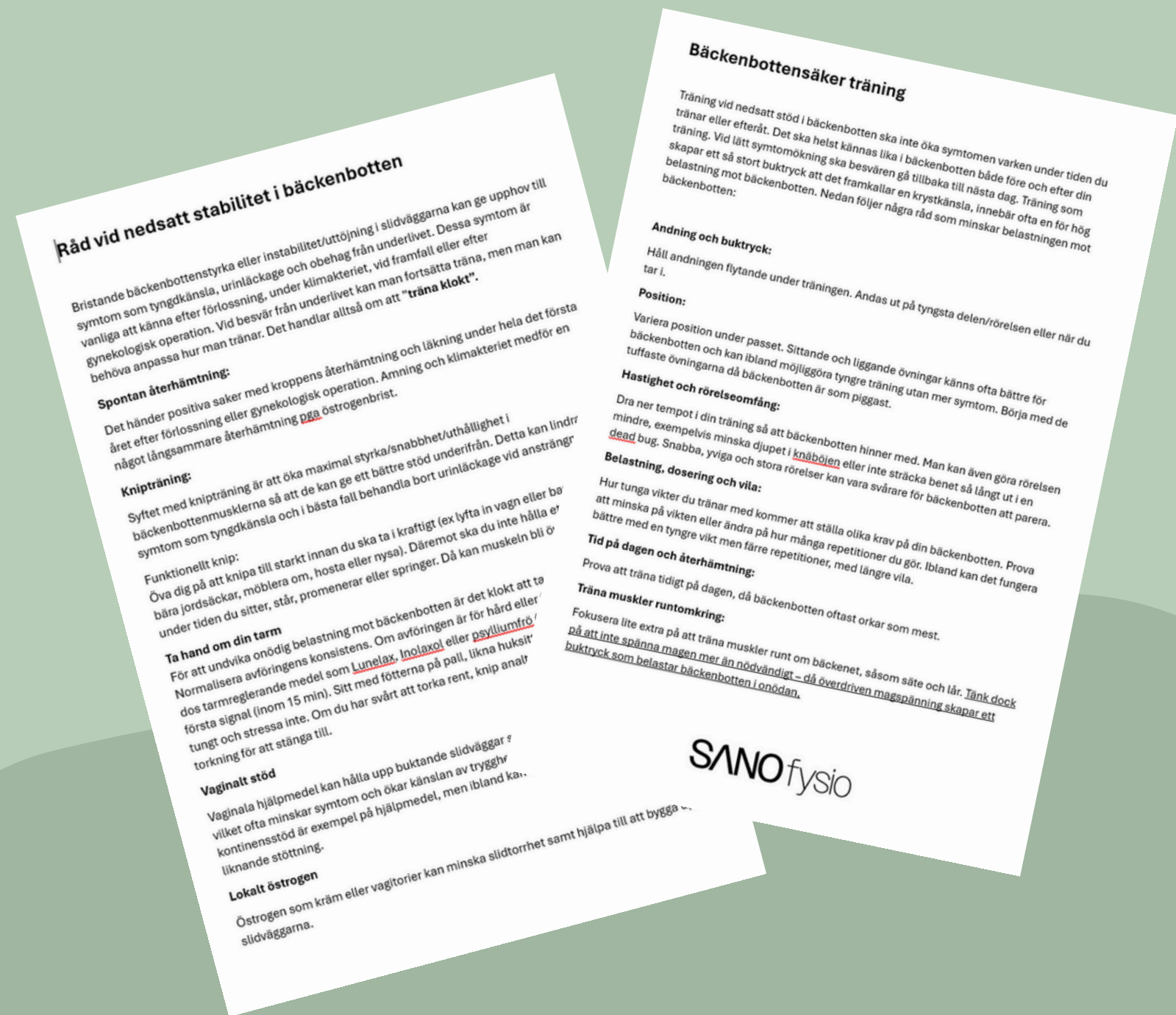


Kort om bäckenbottendysfunktion

Muskuloskeletala besvär inuti bäckenet

- Ofta i samband med förlossning
- En förlossning är som ett maraton och en förlossningsskada kan liknas vid akut idrottstrauma.
- Båda två innebär plötsliga belastningar mot både muskler, bindväv och skelett
- Benmärgssvullnad i bäckenet (som vid mindre frakturer)
- Vätskeansamling i muskler (som vid sträckning/senskada)
- Även förlossningar utan skador medför förändrad muskellängd och tjocklek samt organrörlighet - **nedsatt stabilitet och stöd**

Nedsatt stabilitet i bäckenbotten



Försämrade styrka i bäckenbotten

Bålens aktiva “golv” orkar ej hålla emot trycket ovanifrån.

Bristande stabilitet i slidväggar/bindväv

Den passiva stabiliteten är försämrade – ökad organrörlighet.

Symtom då dessa råd kan passa

Vaginal och/eller anal tyngdkänsla, urinläckage vid ansträngning, trötthet och smärta (överbelastning) i underlivet efter ansträngning.

Vanligt besvär genom livet

Dessa symtom är vanliga under det första året efter en förlossning eller gynekologisk operation, under klimakteriet och vid framfall.

Patientinformation som hjälp i rehab

Råd om belastning och träning för optimal återhämtning under läkningsperioden. För en aktiv livsstil med god livskvalitet.

SANO.

Klimakteriet

Övergång från fruktbar till icke fruktbar period i livet. Minskade nivåer av östrogen och progesteron. Föreläsning på nätverksträff 2024.

Träning och livsstil kan minska både symtom och risken för benskörhet och hjärt,-kärlsjukdom.

Nationella riktlinjerna belyser dock främst hormonbehandling. Endast kort info om råd kring hälsosamma levnadsvanor.

Patientföreläsningen om klimakteriet

Kan vara en del av att öka patientens egen kunskap och påverkan på sin situation.



Tack

Johanna Linnell

Sano Fysio

johanna@sanofysio.se

Materialet mejlas ut via Åsa – sprid till
era fysioterapeuter!

The logo consists of the word "SANO." in a bold, sans-serif font, enclosed within a thin black circular border.

SANO.