



Nervesmerter i underlivet

Spørsmål: Jeg har fått beskjed om at jeg sannsynligvis har nevrergi i skjeden og ytre kjønnsorganer. Jeg er helt invalidisert av smertene som nå har vart i et halvt år. I mange år hatt jeg et smerteproblem i samme området, men dette vært mer relatert til muskelsmerter bekkenbunnen. Hva er nevrergi, og hvordan behandles det?

Svar: Man skiller mellom ulike typer smerter. Vanligst er nosiseptiv smerte. Den kjenner man hvis *en del av kroppen* blir skadet, for eksempel et skrubbsår eller et beinbrudd. Smerten blir formidlet inn til sentralnervesystemet med ved hjelp av normale nervefibrer som befinner seg i det skadete området. Nosiseptive smerter er vanligvis verkende, skarpe eller bankende. Nervesmerter skyldes sykdom i eller skade av selve *nerven*. Området som nerven formidler signaler til og fra er i utgangspunktet friskt. Den medisinske betegnelsen er nevrergi.

Kroniske smerter i underlivet kan ha ulike årsaker. Problemstillingen er vanligvis sammensatt, og det kan være vanskelig å stille en sikker diagnose. Hos fire av ti skyldes symptomene et samspill av flere faktorer. En utredning hos en spesialist er ofte nyttig. Når kroniske underlivssmerter skyldes nevrergi er det som regel pudendusnerven som er rammet. Det er den viktigste nerven i bekkenbunnen og kan bli påvirket av barnefødsler, fall, tidligere kirurgiske inngrep, vedvarende spasmer i bekkenmuskler, langvarig sitting eller sykling, kronisk forstoppelse og infeksjoner. Nervesmerter er ofte kortvarige (sekunder til få minutter), har en huggende karakter og etterfulgt av smertefrie intervaller. Nedsatt følelse i underlivet kan forekomme. Hos andre kan selv lett berøring av området være smertefullt. Plagene avtar vanligvis når man ligger. Mange har det derfor best om morgenen.

Behandlingen av nosiseptive smerter og nevralgier er ulik. Mens nosiseptive smerter ofte lindres av paracetamol, Ibux og andre såkalt betennelsesdempende midler og morfinligende medikamenter, har disse legemidlene begrenset effekt ved nevralgier. God behandling av kroniske smerter forutsetter derfor at man erkjenner hva slags type smerte man har.

Mot nervesmerter benytter man som regel medisiner som påvirker overføringen av signaler mellom nerveceller. Disse medisinene blir også brukt mot epilepsi og depresjon og kalles derfor gjerne for antiepileptika eller antidepressiva. De mest brukte midlene er Sarotex, Tegretol, Neurontin og Lyrica. Det kan også lindre å lokalbedøve den affiserte nerven eller en av dens grener. Ettersom du har kroniske muskelsmerter i bekkenet, kan du kanskje ha nytte av å lære avspenningsøvelser hos en fysioterapeut. Noen erfarer at tøyning av bekkemusklene hjelper.

I likhet med andre former for kroniske smerter er plagene ofte ledsaget av søvnproblemer, angst og depresjon. Ettersom et hvert problem i livet, deriblant smerter, blir større hvis man sover lite og er nedfor, er det viktig å få hjelp med disse vanskelighetene.