

Lichen sclerosus und chronische Anspannungen

Wer unter Lichen sclerosus oder Lichen ruben leidet, hat in der Regel Beschwerden und Symptome im Intimbereich oder im perianalen Bereich. Sitzen, Stuhlgang, Schwitzen, Gehen, alles kann beeinträchtigt sein. Sexualität sowieso.

Neben der eigentlichen Lichen-Problematik kommt oft noch eine weitere hinzu: chronische Anspannungen als Folge der Schutz- und Schonhaltung durch die Beschwerden des Lichen. Meist entsteht sie dadurch, dass die Betroffenen versuchen, Druck vom Beckenboden zu nehmen, nämlich dann wenn sie sitzen, was meistens die Beschwerden verstärkt.

Häufig lässt sich dann eine chronische Anspannung des Beckenbodens und der inneren Beinmuskeln oder der Gesäßmuskeln feststellen. Dabei handelt es sich um eine Schutzhaltung, die unbewusst entsteht und den Betroffenen so in Fleisch und Blut übergeht, dass sie gar nicht mehr merken, wie verspannt ihr Beckenboden oder ihre Beine sind. Nicht selten ist auch noch der Unterbauch mit betroffen.

Diese Spannungen können leider zusätzliche Symptome verursachen: Schmerzen und Missempfindungen im Anus und Rektum, Dammschmerzen sowie Schmerzen im Bereich von Vulva und Labien, ferner auch Verstopfung und Probleme beim Wasserlassen sowie Harndrang. Dann reicht die übliche Behandlung mit Cortison nicht aus, um die Beschwerden loszuwerden. Was hilft, sind Körperübungen und eventuell die manuelle Behandlung von Muskulatur und Faszien und natürlich auch, sich die Gewohnheiten und Schutzhaltungen bewusst zu machen. Zum Beispiel verursacht das Beine übereinanderschlagen, das auch als Schutzhaltung betrachtet werden kann, eine Beckenschiefstellung, die mit Rücken- und Unterbauschmerzen einher gehen kann.

Zu meinem Buch „Unter der Gürtellinie“ gibt es seit kurzem auch einen (kostenpflichtigen) Online-Frauenkurs, indem Übungen und vor allem die Selbstbehandlung gezeigt werden, auch die innere des Beckenbodens. Der Kurs wird ständig verbessert und erweitert, der Zugriff ist unbegrenzt.

Gute Besserung!

Renate Bruckmann