Behandlingsmuligheder

- Undgå aktiviteter der kan forværre smerterne
- Fysioterapi/osteopati
- Særlig medicin der kan lindre smerten
- TENS, udvendig elektrisk stimulation
- Smertestillende injektioner, lokalbedøvende, steroid, botox
- Kirurgisk løsning af væv omkring nerven (udlandet)
- Smerteimplantat, indvendig elektrisk stimulation

Mere info

Pudendal Neuralgi Foreningen:
web: www.pudendalneuralgi.dk
telefon: 71 78 46 66

Vi er også på Facebook

PUDENDALNEURALGI.DK

Pudendal Neuralgi (cyklistsyndrom) hos kvinder/mænd - hvad er det?

Pudendal neuralgi er en smertetilstand i bækkenbunden, der stammer fra en irriteret, klemt eller skadet pudendusnerve. Pudendus er den vigtigste nerve i bækkenet og dækker:

- Nedre del af balderne
- Område omkring anus/endetarm
- Vulva, vagina, kønslæber og klitoris
- Pungen og penis

Symptomer i intimområdet

- Skarpe/stikkende/brændende smerter
- Følelsesløshed
- Smerter ved at sidde (for længe)
- Smerter under/efter vandladning
- Hyppig vandladning/slap stråle
- Smerter i endetarm
- Smerter ved samleje
- Smerter i vagina/klitoris/penis/pung
- Smerter ved udløsning
- Smerter i mellemkød

Årsager kan være

- Cykling
- Ridning
- Fødsler
- Kirurgisk indgreb i bækkenet
- Skader på haleben
- Faldskader på nedre del af ryg
- Traumer
- Infektioner
- Vægtløftning/squatting

Diagnosticering

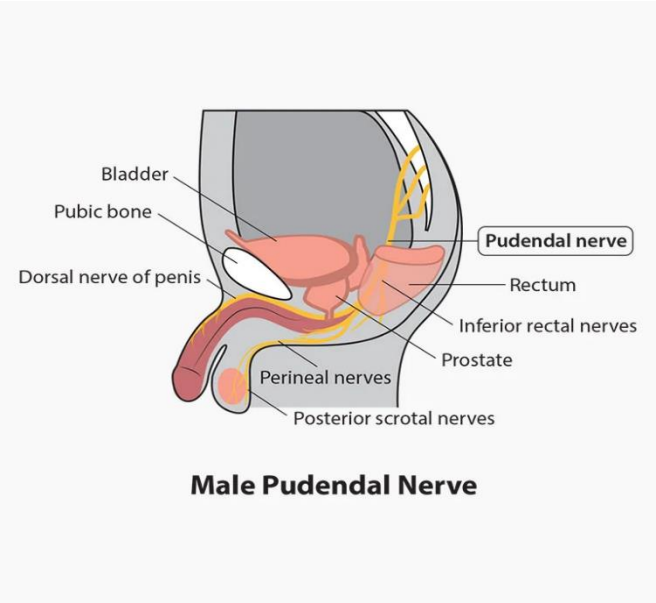
Ud fra de 5 ”**Nantes kriterier**”: *)

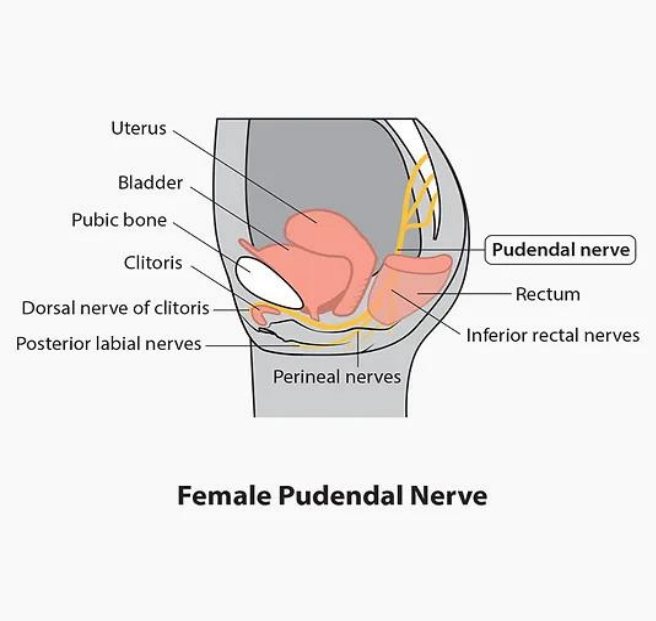
- Smerter i pudendusnervens dækningsområde
- Smerter uden objektive føleforstyrrelser
- Pudendusblokade giver kortvarig lindring
- Smerter når man sidder (for længe)
- Vækkes ikke af smerter om natten

Kriterierne kan suppleres med en nerveledningsundersøgelse (ENG/EMG). Desuden bør der foretages MR-scanning for at udelukke andre lidelser, fx tumorer.

**) Nanteskriterierne:*
Neurourol Urodyn. 2008;27(4):306-10. doi: 10.1002/nau.20505.
Ugeskrift for Læger (2016:178:V08150667)

Pudendusnervens forløb gennem bækkenet





SPØRGSMÅL OM PUDENDAL NEURALGI

Spørgeskemaet kan du eventuelt bruge til at tage med til din læge som en form for huskeliste. Du kan også benytte skemaet hvis du vil ringe til Pudendal Neuralgi Foreningen: 71 78 46 66

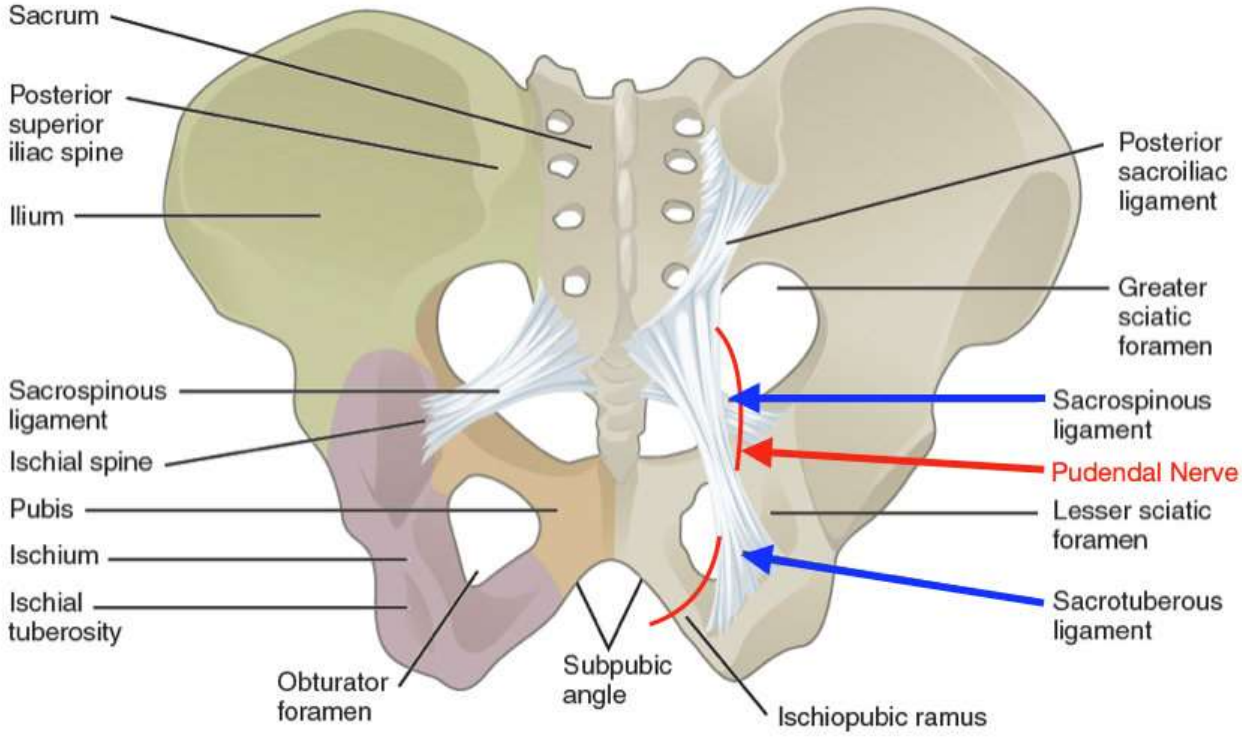
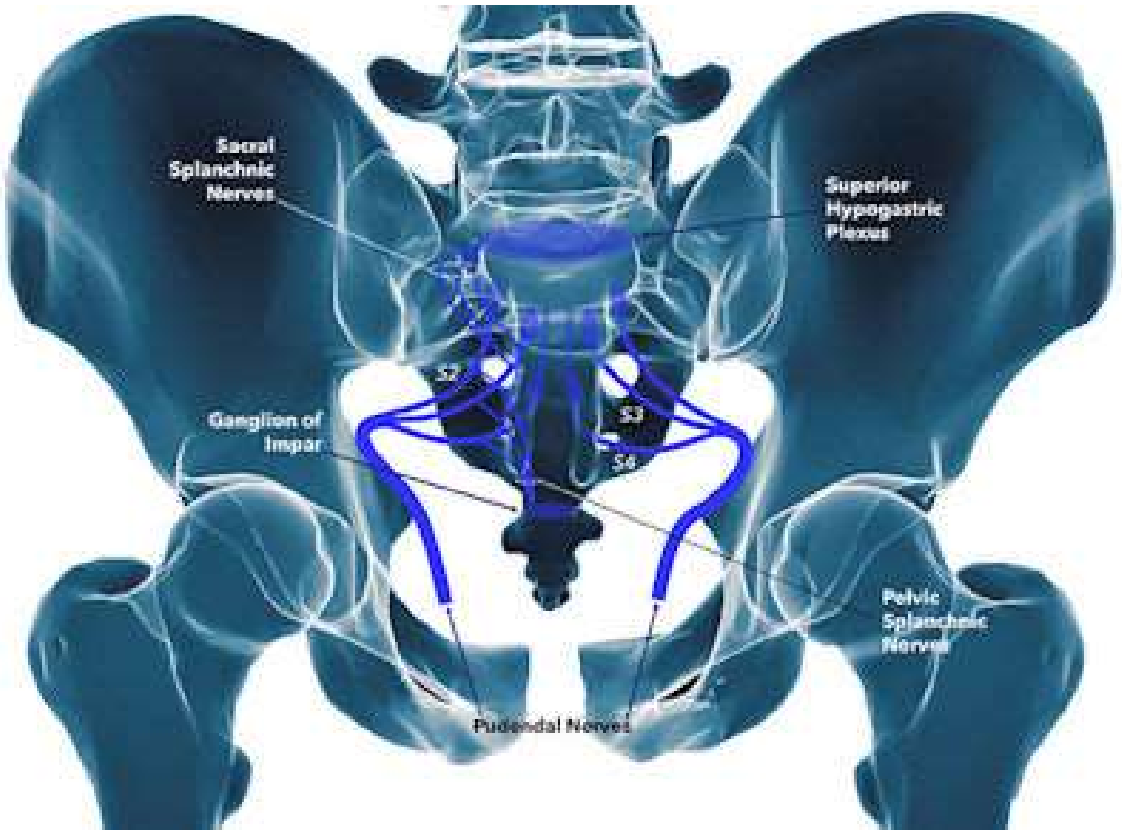
Hvor mærker du dine symptomer?	
Ved du, hvad der har udløst dine smerter?	

Hvad siger din praktiserende læge?	
Er du blevet undersøgt på hospital/klinik? I givet fald hvor?	
Har du mødt læger som kender PN?	

Kender du de 5 Nantes Kriterier?	
Har du mødt læger som nævner de 5 Nantes Kriterierne	

De 5 Nantes kriterier til diagnosticering af pudendal neuralgi

1. Smerter i pudendusnervens dækningsområde (bækkenbunden).
2. Man vækkes ikke om natten af smerter.
3. Det giver smerter at sidde (for længe).
4. En pudendusblokade fjerner kortvarigt smerten (de fleste kvinder som har født, kender den smertelindrende blokade).
5. Smerte uden objektive føleforstyrrelser (i modsætning til fx vulvodyni hvor det gør ondt når der røres på stedet det gør ondt)

Læs om Nanteskriterierne på www.pudenfalneuralgi.dk

Pudendusnervens løb gennem Bækkenet