

Content from <https://kirurgen.dk/blog/proctalgia-fugax/>

[Gå til indholdet](#)

Proctalgia Fugax: De pludselige smerter ved endetarmen – Hvad er årsagen?



Oplever du pludselige, intense kramper i endetarmen, der forsvinder lige så hurtigt, som de kom? Du er ikke alene. Mange danskere lider af **proctalgia fugax**, en tilstand præget af akutte smerter ved endetarmen, som ofte opstår om natten eller i hvile.

Selvom smerterne kan være skræmmende, er tilstanden som regel harmløs. Men hvornår bør man overveje en tarmundersøgelse for at udelukke andre årsager? I dette indlæg ser vi nærmere på symptomer, årsager og evidensbaseret behandling.

Hvad er proctalgia fugax?

Proctalgia fugax er defineret som kortvarige episoder med svære smerter i endetarmsområdet (anorektalt). Smerterne skyldes sandsynligvis kramper i lukkemusklen eller bækkenbundsmuskulaturen.

Typiske symptomer:

- **Pludselig intensitet:** Smerterne starter uden varsel.
 - **Kort varighed:** Episoderne varer typisk fra få sekunder op til 30 minutter.
 - **Natlige anfald:** Det er meget almindeligt at vågne ved smerterne.
 - **Smertefri intervaller:** Mellem anfaldene er der ingen symptomer.
-

Hvornår er en tarmundersøgelse nødvendig?

Selvom tilstanden i sig selv er godartet, er det vigtigt at udelukke underliggende sygdomme, hvis dine **smerter ved endetarmen** ændrer karakter. En læge vil ofte vurdere, om der er behov for en kikkertundersøgelse (sigmoideoskopi eller koloskopi).

Du bør søge læge med henblik på tarmundersøgelse, hvis du oplever:

1. Blod i afføringen.
 2. Uforklarligt vægttab.
 3. Ændret afføringsmønster over længere tid.
 4. Smerter, der ikke forsvinder hurtigt (konstante smerter).
-

Årsager og risikofaktorer

Den præcise årsag til proctalgia fugax er stadig ukendt, men forskning peger på en dysfunktion i den indre anale lukkemuskel. Stress og angst har også vist sig at kunne udløse eller forværre hyppigheden af anfaldene.

Vidste du? Studier tyder på, at proctalgia fugax rammer mellem 8% og 18% af befolkningen på et tidspunkt i livet, men mange søger aldrig læge.

Behandlingsmuligheder: Hvad siger videnskaben?

Da anfaldene er kortvarige, når medicin sjældent at virke, før smerten er væk. Dog findes der forebyggende og akutte strategier:

- **Afspænding:** Varme bade eller bækkenbundsøvelser kan hjælpe med at løsne krampen.
 - **Topical behandling:** Salver med nitroglycerin eller calciumblokkere kan i nogle tilfælde reducere trykket i lukkemusklen.
 - **Inhaleret salbutamol:** Visse studier har vist, at astmamedicin (salbutamol) kan forkorte varigheden af smerterne.
-

Videnskabelige referencer (PubMed)

For at sikre den højeste faglige validitet er her de anvendte kilder bag denne artikel:

1. **Takano M.** *Proctalgia fugax: caused by abnormal forcing of the levator ani muscle.* J Anus Rectum Colon. 2017. [PMID: 31768393](#)
2. **Jeyarajah S, et al.** *Proctalgia fugax, an evidence-based management algorithm.* Z Gastroenterol. 2010. [PMID: 20641041](#)
3. **Grimes WR, Stratton M.** *Proctalgia Fugax.* StatPearls [Internet]. 2023. [PMID: 28846324](#)

Scroll to Top