

Bækkenbundstræning for kvinder

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus

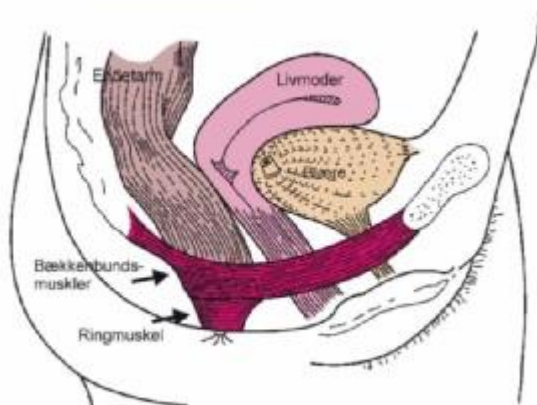
Information om bækkenbunden

Bækkenbunden er den muskelgruppe, der danner bund i kroppen.

Bækkenbunden:

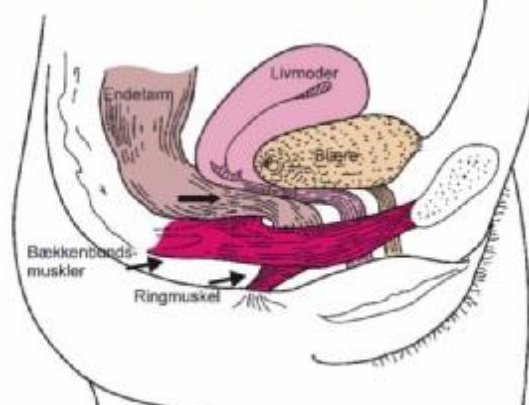
- løfter og støtter dine underlivsorganer (blære, livmoder og endetarm).
- er hovedansvarlig for, at du kan holde på urin, luft og afføring.

Bækkenbunden i hvile



Fysioterapeut Lilla Due, Grafiker Dorthe Dyrhøj
Hvidovre Hospital, Maj 2004

Bækkenbunden ved knib



Fysioterapeut Lilla Due, Grafiker Dorthe Dyrhøj
Hvidovre Hospital, Maj 2004

Bækkenbunden består af små muskler, og svarer i tykkelse til en læbe (højest 1 cm tyk), og du skal derfor ikke forvente en særlig kraftfuld fornemmelse under et knib.

Bækkenbunden er kraftigst omkring endetarmen, og det er derfor her at knibet mærkes tydeligst.

Der findes ikke specielle bevægelser for bækkenbunden. Det handler om at lukke åbningerne på de rigtige tidspunkter og med den nødvendige kraft og udholdenhed, så du undgår at lække urin, luft eller afføring.

Når mavemusklerne aktiveres opstår der et øget tryk på bækkenbunden, og det er derfor vigtigt, at du husker at knibe i disse situationer.

Husk derfor at knibe før og mens du:

- hoster og nyser
 - løfter, skubber og trækker
 - hopper og løber
 - styrketræner
 - rejser og sætter dig
- og når du har været på toilettet, så bækkenbunden trækkes på plads igen.

Hvordan trænes bækkenbunden

Når du spænder bækkenbunden, er det vigtigt at du sikrer dig at du lukker omkring åbningerne (endetarm, skede og urinrør). Knibet mærkes bedst bagtil omkring endetarmen.

Vigtigt at du ikke spænder i:

- balder
- inderlår
- mavemuskler eller holder vejret.

Du kan tjekke, om du kniber ved at lægge to fingre på området mellem skedeindgang og endetarmsåbning. Under knib skal området føles spændt og trukket indad i kroppen. Du kan også tjekke ved at forsøge at standse strålen, mens du tisser. At standse strålen er IKKE en måde at træne på, men skal udelukkende bruges som kontrol, da det er vigtigt at blæren tømmes under toiletbesøg for at mindske risikoen for urinvejsinfektion. Når du træner er det vigtigt at holde pause mellem hvert knib. Det er vigtigt, at du ved hvert knib både mærker sammentrækning af musklen og afslapning. Lad dette være rettesnor for, hvor længe du skal holde dit knib.

Målet med træningen:

2 - 3 gange dagligt skal du kunne udføre 3 sæt knib, optimalt vil det være 3 x 10 knib af ca. 5 sekunders varighed, samt 1 langt knib af 20-30 sekunders varighed.

Husk at bækkenbundstræning kræver koncentration, og at du kun skal træne så længe, at du stadig kan mærke at du kniber, og at andre muskler ikke træder til.

Venepumpeøvelser

Dette er øvelser for blodcirkulationen i underlivet og benene. Laver du venepumpeøvelserne inden bækkenbundstræningen er det nemmere at knibe, da trykket mod bækkenbunden lettes. Øvelserne er også gode, hvis du føler tyngde i underlivet, f.eks. efter at have gået og stået meget.



Øvelse nr. 1

Lig på ryggen med en pude under bækken og lænd, og benene bøjede.

Træk vejret dybt 5 gange.



Øvelse nr. 2

Lig på ryggen med en pude under bækken og lænd, og benene bøjede.

Løft bækkenet og sænk ned igen 5 gange.



Øvelse nr. 3

Lig på ryggen med en pude under bækken og lænd, og benene bøjede. Tag fat i knæhasen.

Bøj og stræk over knæet 10-15 gange, og vip efterfølgende med fodleddet 10-15 gange.

Gentag med modsatte ben.

Knibe øvelser - generelt

3x10 knib af 5 sekunder, samt 2-3 lange knib 2-3 gange dagligt. Det er ikke vigtigt, om du kan lave lige mange knib i hvert sæt, men det er vigtigt, at du laver 3 sæt og arbejder hen mod 3x10.

Når bækkenbunden er veltrænet, kan du nøjes med 2 - 3 gange ugentligt.

Knibe øvelser - liggende



Øvelse 1a

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Knib i bækkenbunden. Knibet mærkes mest ved endetarmen. Koncentrer dig om at lukke her.

Hold knibet i op til 5 sekunder.

Hold pause mellem hvert knib, så du mærker at spændingen i bækkenbunden slipper.



Øvelse 1b

Alternativt til øvelse 1a, kan du ligge på siden eller evt. maven. Du skal træne i den stilling, hvor du mærker knibet bedst.

Knibe øvelser - siddende/stående



Øvelse 2

Når du synes, at du har godt fat i bækkenbunden, skal du begynde at træne knib siddende og stående, samt når du rejser og sætter dig.



Knibe øvelser - ved rejse/sætte sig



Øvelse 3

Knib sammen i bækkenbunden, rejs dig op, slip knibet.



Knib sammen i bækkenbunden, sæt dig ned, slip knibet.

03-09-2018