

1

A close-up photograph of a pregnant woman's hands resting on her belly. The woman is wearing a white t-shirt. The background is a solid light blue. The image is partially covered by an orange curved shape at the bottom.

Blære- og bækkenbundstræning

Bækkenbunden er den muskelgruppe der lukker bækkenet nedadtil. Mandens bækkenbund er mindre end kvindens, da mandens bækken er mindre end kvindens. Denne muskel er med til at støtte underlivsorganerne og er hovedansvarlig for at du kan holde på urin og afføring.

Bækkenbundsmusklen er ca. 1 cm tyk og er ikke til at se med mindre du bruger et spejl.

Inkontinens

En veltrænet bækkenbund er afgørende for din evne til at holde på vandet.

De to almindeligste former for inkontinens er stressinkontinens og urgeinkontinens/tranginkontinens.

Stressinkontinens

Stressinkontinens forekommer ved fysisk anstrengelse såsom løb, hop, host og nys. En svag eller beskadiget bækkenbund er ofte årsag til, at man drypper i bukserne. En fødsel er en stor belastning for bækkenbunden og kan ofte være medvirkende årsag til en svækkelse af bækkenbunden. Kronisk hoste, tunge løft, forstoppelse og almen svækkelse er også medvirkende til at svække bækkenbunden. Træning af bækkenbunden er den vigtigste behandling af stressinkontinens.

Urgeinkontinens eller tranginkontinens

Urgeinkontinens eller tranginkontinens viser sig som kraftig tisse-trang. Årsagen er en overaktiv blære og baggrunden for dette kan være svær at finde. Blæretræning og evt. medicinsk behandling med blæredæmpende medicin er de vigtigste behandlinger. I blæretræning indgår kontrol af bækkenbunden. Søg kvalificeret hjælp til dette ved en specialuddannet fysioterapeut.

Overaktiv bækkenbund

Bækkenbunden er en muskel lige som andre muskler i kroppen. Du kan derfor også få muskelspændinger i bækkenbunden. Det kan resultere i at man har større og hyppigere vandlandningstrang, utæthed (urgeinkontinens) og du kan blive øm eller få smerter dybt inde i underlivet.

Overaktiviteten i musklen kan du forsøge at dæmpe ved at lære musklen, hvordan den slapper af. Hvis

dette er dit problem, er det derfor vigtigt, at du især lægger vægt på pauserne i øvelserne. Der skal du fornemme at du giver helt slip på knibet. Pust gerne ud, når du slipper knibet. Det hjælper til at afspænde muskulaturen.

Stammer ømheden fra andre muskler i underlivet kan du med fordel lave de øvelser, som findes i vores øvelsesprogram "Smerter i underlivet". Husk dog at få udredt hvorfor du har smerter i underlivet hos praktiserende læge eller gynækolog.

Hvordan kniber du?

Øvelser for bækkenbunden kaldes også for knibeøvelser. At knibe er ikke en kraftpræstation. Det føles list som at "lukke munden", bare i den anden ende. Du skal ikke mærke knibet i maven eller i ballerne og du skal kunne trække vejret normalt undervejs. Pauserne mellem knibene er vigtige. Det er her musklerne hviler sig og bliver klar igen.

Eksempler hvor du bruger bækkenbunden er fx hvis du holder på en prut eller "holder dig", når du skal tisse og står i toilet kø. Du bruger bækkenbunden uden at være bevidst om det.

Hvordan tester du, at du bruger bækkenbunden?

- Forsøg at standse strålen ved vandladning. Det er lettest at gøre i slutningen af en vandladning. Det er dog ikke noget du skal gøre for tit, da det kan give problemer med at tømme blæren
- Lig på siden med bøjede ben og placer et par fingre mellem haleben og endetarm. Pres fingrene lidt opad og knib sammen. Du skal føle at området bliver stift og noget hårdere. Slap af igen og mærk at området bliver blødt igen

Hvis du kan mærke at du kniber kan du gå i gang med øvelserne på de følgende sider.

Lykkes det ikke at finde bækkenbunds-musklen eller er du i tvivl om du gør det rigtigt, anbefaler vi at du tager kontakt til en specialuddannet fysioterapeut.

Øvelser

Formål med træningen er at

- Forebygge eller mindske inkontinens
- Vedligeholde styrke og udholdenhed i bækkenbunden
- Forebygge nedfalden livmoder
- Afhjælpe rygproblemer og styrke muskelkorsettet
- Forbedre potensen hos mænd

Øvelsesudvalg

Du skal helst træne 2 gange om dagen. Antallet af knib er afhængig af hvor svag din bækkenbund er, på det tidspunkt du starter træningen.

Venepumpeøvelserne for blodcirkulation i underlivet forbedrer effekten af knibeøvelser. Laver du venepumpeøvelser inden bækkenbundsøvelserne, bliver det lettere at knibe.



Øvelse 1

Venepumpeøvelse

- Lig på ryggen med bøjede ben. Løft enden fra underlaget og ryst i 5 sekunder. Sænk ned igen
- Gentag 5 gange



Øvelse 2

Venepumpeøvelse

- Lig på ryggen med bøjede ben. Løft det ene ben i vejret og vip i roligt tempo i fodleddet. Gentag 20 gange med hver fod
- Lav gerne øvelse 1 igen derefter



Øvelse 3

Bækkenbundsøvelse for begyndere

- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Knib sammen om endetarmen og fornem en lille lukning af endetarmen som om du skal holde på en prut. Hold knibet i 5 sekunder. Derefter holder du pause i 5-10 sekunder
- Gentag øvelsen 10-20 gange
- Husk at du skal kunne mærke, at du giver slip på knibet. Kan du ikke det, er musklen træt og du skal stoppe træningen



Øvelse 4

Bækkenbundsøvelser for let øvede

- Sid på en stol. Knib sammen ved endetarmen og hold dette knib i 5-10 sekunder. Hold pause i 10 sekunder. Husk at du skal kunne mærke, at du giver slip på knibet. Kan du ikke det, har du holdt knibet længere end du magter og har derfor givet slip undervejs
- Du kan variere mellem at sidde fremadlænet, lige på stolen eller tilbagelænet
- Gentag øvelsen 10-20 gange



Øvelse 5

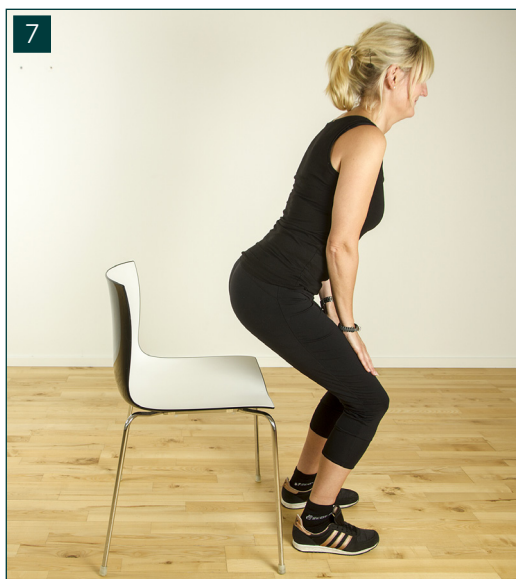
Bækkenbundstræning for let øvede, udholdenhed

- Sid lige på en stol. Knib sammen ved endetarmen og hold dette knib i 30 sekunder. Pause i 30 sekunder
- Gentag 1 gang

Øvelse 6

Bækkenbundstræning for let øvede, styrke

- Sid på en stol og knib så hårdt du kan i bækkenbunden. Hold knibet i 5 sekunder
- Gentag 10 gange



Øvelse 7

Funktionstræning

- Sid på en stol. Knib sammen i bækkenbunden og rejs dig op. Giv slip på knibet. Derefter kniber du sammen igen og sætter dig ned
- Gentag 5 gange
- Funktionstræning betyder, at du skal lære at knibe sammen i bækkenbunden, før du belaster din bækkenbund. Hver gang du spænder mavemusklerne belaster du bækkenbunden. Det er derfor vigtigt, at du kniber samtidig. Det vil sige, at du skal knibe, når du hoster og nyser, træner mavemuskler, løber eller løfter noget tungt

Gode råd

Lav få øvelser i starten, så dine muskler i bækkenbunden vænner sig til arbejdet. Øg gradvist antal og længde på knibene

Bækkenbundsøvelser kræver koncentration. Forsøg derfor at finde et roligt øjeblik på dagen, hvor du kan fokusere på din krop. Stil ikke for store krav. Start i det små og stil realistiske mål for dig selv

Sørg for at drikke ca. 1½ liter væske dagligt og spis fiberrig kost.

Dette nedsætter risikoen for hård mave. Det er en hård belastning for bækkenbunden, hvis du skal presse for at komme af med afføring

Overvægt øger belastningen på bækkenbunden og kan være med-

virkende årsag til både slap og overaktiv bækkenbund. Et vægttab på 5-10% af din kropsvægt vil i de fleste tilfælde være ganske effektivt

Sørg for at tømme blæren ordentligt, når du tisser

Forskning viser at kvinder der har været inkontinente under deres graviditet har øget risiko for at udvikle inkontinens senere i livet. Træn derfor forebyggende, selvom du er kommet dig over den graviditetsbetingede inkontinens

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk