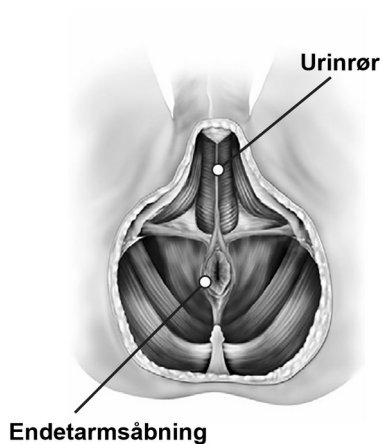


## Bækkenbundstræning for mænd

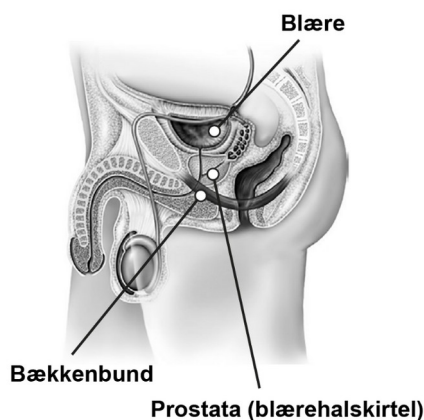
Bækkenbunden er en muskelgruppe, der består af små tynde muskler. Musklerne i bækkenbunden lukker urinrøret og endetarmen og støtter organerne i underlivet samt hjælper til at bevare potensen. Hvis muskulaturen er svækket, kan du opleve problemer med at holde på urin, luft og afføring. Dette kaldes inkontinens. Musklernes størrelse betyder, at kraften, når de spændes, ikke vil være så stor. Det kan sammenlignes med at presse læberne sammen.

Bækkenbundens muskler hæfter på indersiden af bækkenet – på kønsbenet, på siderne og bagtil på halebenet. Set nedefra danner muskelgruppen formen af et U. Gennem U'et går urinrør og endetarm.

Når mavemusklerne spændes, trykker de på organerne, som presses nedad mod bækkenbunden. Bækkenbundens muskler kan derfor svækkes af fx kronisk forstoppelse, kronisk hoste samt tungt fysisk arbejde. Musklerne svækkes også med alderen. Bækkenbunden skal være stærk for at kunne støtte penis ved rejsning og for at holde dig tæt.



Bækkenbunden set nedefra, når man ligger på ryggen

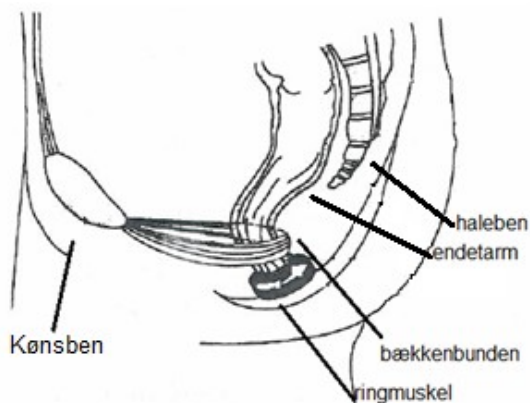


## Sådan kniber du

Når du skal træne bækkenbunden, skal du lære at 'knibe', så musklerne spændes. Et knib med bækkenbunden kendetegnes ved, at penisroden vipper, og endetarmsåbningen snører sig sammen, som når du holder på en prut.

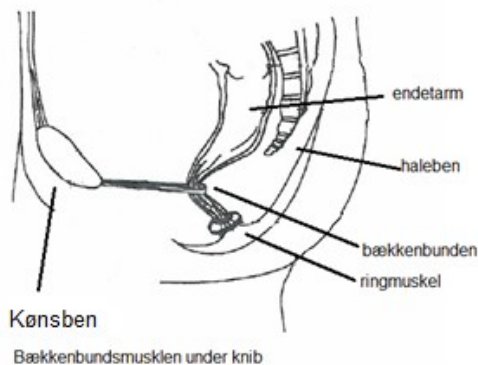
Knib med bækkenbunden vil som regel bedst mærkes om endetarmsåbningen, da musklerne her er mest fyldige. Som en del af bækkenbundsmusklerne ligger der også en ringmuskel omkring endetarmsåbningen, som medvirker til at lukke åbningen yderst. Det er vigtigt at du ikke presser nedad, når du kniber, som når du skal af med afføring. Et knib fornemmes som et løft, en lukning eller sammentrækning, ligesom når du prøver at holde på urin, sædafgang, afføring eller en prut.

Når du kniber, løftes bækkenbunden lidt op, så den trækker urinrør samt endetarm fremad mod kønsbenet. Denne bevægelse gør, at der opstår et knæk på urinrør og endetarm, så de lukkes.



Bækkenbundsmusklen afslappet

Bækkenbundsmusklen afslappet



Bækkenbundsmusklen under knib

### Test, om du kniber

Du kan teste, om du kniber i bækkenbunden, på disse måder:

- Prøv at standse urinstrålen, når du lader vandet. Det er nemmest i slutningen af vandladningen, hvor trykket ikke er så stort. Du skal dog ikke gøre dette for tit, da det kan give problemer med tømning af blæren og øge risikoen for blærebetændelse.
- Placér et par fingre på mellemkødet mellem testiklerne og endetarmen. Pres fingrene lidt opad og knib. Hvis området bliver hårdt, kniber du rigtigt.
- Læg dig på siden med bøjede ben. Placér pegefingeren inde i endetarmen, som et termometer. Knib og føl yderst en ring, som snører sammen hele vejen rundt om fingeren. Lidt dybere kan du føle en slynge, der skubber fingeren fremad mod kønsbenet. Slip knibet igen og mærk, at musklerne bliver afslappede og bløde.

## Sådan træner du

Start gerne træningen før operationen, og fortsæt umiddelbart efter. Hvis du føler ubehag, skal du dog vente, til kateteret er fjernet.

Det er en fordel at lave venepumpeøvelserne før knibeøvelserne, da disse øger blodcirkulationen i underlivet. Dette letter trykket mod musklerne og kan gøre det lettere at knibe.

Knib sammen om endetarmsåbningen, som om du skal holde på en prut. Du vil formentlig også mærke knibet fortil ved penisroden. Når du kniber, skal du undlade at spænde i mave, balder eller lår, ligesom du heller ikke skal holde vejret. Du kan udføre knibeøvelserne liggende, siddende, stående eller i forbindelse med anden aktivitet. Det er individuelt, i hvilken udgangsstilling man bedst kan mærke knibet. Start der, hvor du mærker mest.

- Knib hurtigt sammen og slip knibet. Gentag 10-20 gange. Hvert knib er kort og hurtigt.
- Hold et moderat knib i 10-30 sekunder. Gentag 5-10 gange.

- Knib kraftigt sammen, og hold knibet i 3-10 sekunder. Gentag 5-10 gange. Husk pausen mellem knibene.

Når du træner intensivt, bør du udføre knibeøvelserne dagligt. I begyndelsen er det ikke sikkert, at du har kræfter til at lave alle 3 øvelser. Husk derfor at skifte mellem de forskellige slags knib. Hvis musklerne er trætte, vil knibet og slippet efter knibet være mindre tydeligt.

Du kan gøre øvelserne sværere ved at ændre udgangsstilling, fx fra liggende til siddende eller siddende til stående, samt øge antal gentagelser og længden på knibene.

Det er vigtigt, at du kniber sammen, når du udfører aktiviteter, som aktiverer mavemusklene og belaster bækkenbunden. Prøv derfor at gøre det til en vane at knibe, før du hoster, nyser, løfter, og når du rejser og sætter dig.

Det tager som regel 3 måneder at træne bækkenbunden op. Du bør træne 3-4 gange ugentligt, gerne dagligt. Vær flittig og tålmodig. Senere kræver det en mindre træningsindsats for at vedligeholde den opnåede funktion.

## Videovejledning



*Se vejledning på video her:*

<https://aalborguh.RN.dk/bækkenbundstræning-for-mænd>

*Du kan også tilgå videoen ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.*

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Fysio- og Ergoterapiafdelingen**

Tlf. 97 66 42 10

## Sådan laver du venepumpeøvelser



### ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med bøjede ben. Placer eventuelt en pude under bagdelen.
- Træk vejret dybt ind, så maven hæver sig, og pust roligt ud, mens maven sænker sig.

Gentag øvelsen 5-10 gange.



### ØVELSE 2

- Læg dig på let spredte knæ og underarme, slap af i nakken.
- Træk vejret dybt, og slap af i bækkenbund og mave.

Bliv i stillingen 1-2 minutter.



### ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med bøjede ben. Placer eventuelt en pude under bagdelen.
- Stræk det ene ben op mod loftet. Støt eventuelt benet med hænderne, eller lad det strakte ben hvile på det bøjede ben.
- Vip foden op og ned og lav cirkelbevægelser i fodleddet begge veje.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben.

Gentag øvelsen 5-10 gange med hvert ben.



### ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen med bøjede og let spredte ben.
- Løft bagdelen. Støt eventuelt med hænderne i lænden, så du kun hviler på skuldre og fødder.
- Vip bækkenet fra side til side i små vip.

- Sænk kroppen roligt.

Gentag øvelsen 5-10 gange.