

# Undersøgelse af bækkenbunden

Du er blevet henvist til en fysioterapeutisk undersøgelse af din bækkenbundsmuskulatur og en instruktion i, hvordan du træner bækkenbunden.

## SÅDAN FOREGÅR UNDERSØGELSEN

### Indledende undersøgelse

Formålet med undersøgelsen er:

- at undersøge bækkenbundsmuskulens funktion
- at informere om bækkenbundens funktion
- at instruere dig i træning, hvordan du træner bækkenbunden.

Ved undersøgelsen vil det for nogles vedkommende være en fordel med en indvendig undersøgelse af bækkenbundsfunktionen (analt), så vi er sikre på, at det er den rigtige muskel, du træner. Undersøgelsen foretages via endetarmen af en fysioterapeut.

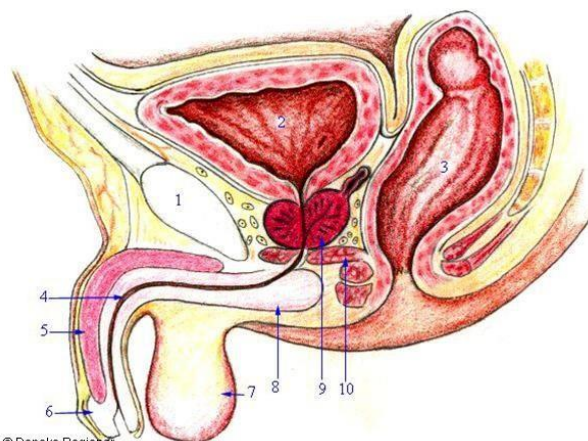
Desuden taler du med fysioterapeuten om dit helbred, og du får en forklaring på, hvordan man bruger bækkenbunden, samt hvilken funktion den har i forhold til vandladningen. Samtidig får du en instruktion i, hvordan du træner bækkenbundsmusklen, som er målrettet dit problem. Endelig får du information om gode drikke- og vandladningsvaner.

Sidst i undersøgelsen aftaler vi, om der skal være en telefonisk opfølgning eller en opfølgning med fremmøde i Fysioterapien.

### Afsluttende undersøgelse

Den afsluttende undersøgelse foregår normalt 4-6 uger efter operationen. Her taler vi om, hvordan det går med træningen og dine symptomer.

Til sidst laver fysioterapeuten et afsluttende notat i din journal, som sendes til den læge, der har henvist dig til undersøgelsen.



© Danske Regioner

1. Kønsben, 2. Blære, 3. Endetarm, 4. Urinrør, 9. Prostata, 10. Bækkenbundsmuskel

### Bækkenbundstræning for mænd

Bækkenbundstræning for mænd er et tilbud, som Fysioterapien, Thisted, tilbyder til følgende patientgrupper i samarbejde med Urologisk Afdeling:

- Mænd inden prostataindgreb
- Mænd, der har rejsningsproblemer
- Mænd med vanskeligheder med at holde på urin, luft eller afføring
- Mænd med andre symptomer fra de nedre urinveje.

Fortsættes...

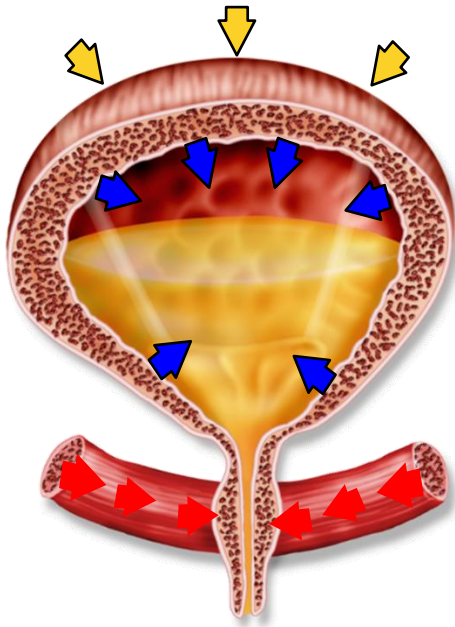


Illustration venligst udlånt af Coloplast

*Tryk der påvirker blære og urinrør.*

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Du kan også spørge din kontaktperson.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Thisted**  
 Tlf. 97 65 00 60