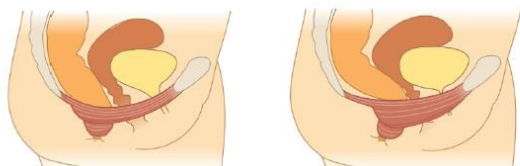


# Bækkenbundstræning med biofeedback

Du skal i gang med at træne din bækkenbund derhjemme med et biofeedback-apparat. Biofeedback er en træningsmetode, som skal hjælpe dig med at blive bevidst om dine lukkemuskler og din bækkenbund. Apparatet giver dig med lyd og lys svar på, hvor godt du kniber. Dermed vil du blive bedre og bedre til at træne de rigtige muskler, når du laver knibeøvelser.



Bækkenbund ved afslapning og ved knib.

## SÅDAN GØR DU

### Forbered dig

- Afsæt tid til træningen, og sørg for, at du kan træne uforstyrret.
- Gå på toilettet, før du påbegynder træningen.
- Det er helt op til dig, om du vil sidde, ligge eller stå op under træningen.

### Sæt udstyret til

- Tænd for apparatet.
- Forbind proben (den følsomme enhed) med apparatet, sådan som du blev introduceret til det i ambulatoriet. Den hvide prik på proben skal være ud for åbningen i stikket.
- Sæt jordelektroden på indersiden af låret.
- Kom lidt glidecreme på spidsen af proben og indfør den i endetarmen.

### Indstillinger for lys og lyd

Sæt lyden på ABV.

Sæt følsomheden på: \_\_\_\_\_

Sæt modstanden til: \_\_\_\_\_

### Træn styrke og udholdenhed

Træn skiftevis styrke og udholdenhed med en lille pause imellem.

- **Muskelstyrke.** Du træner muskelstyrke ved at knibe så kraftigt som muligt. Lyssignalet skal op i den orange zone hver gang, og det skal gerne højere og højere op.
- **Udholdenhed.** Du træner udholdenhed ved at knibe, så den øverste grønne lampe F/G lyser og holder lampen tændt, mens du langsomt tæller til 5. Du kan øge modstanden, efterhånden som du bliver bedre.

Vi anbefaler, at du træner 10 minutter dagligt.

### Rengør proben

Proben rengøres med håndsæbe og lunkent vand og opbevares sammen med apparatet. Selve proben skal kasseres, før du returnerer apparatet.

## OPFØLGNING

Efter 6-8 uger vurderer vi effekten af træningen ved en samtale i ambulatoriet. Medbring apparatet ved opfølgningen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi Senfølgeklivnikken

Tlf. 97 66 07 60

Vi træffes bedst:

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag:

8.00 – 15.00

