



Introduktion til bækkenbundstræning med biofeedback

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.

SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN

Før du går i gang med træningen derhjemme, vil du få instruktion i brug af apparatet af en sygeplejerske. Instruktionen tager cirka 45 minutter.



Sådan ser biofeedback-apparatet ud.

OPFØLGNING

Du låner apparatet i 6-8 uger, hvor du skal træne dagligt derhjemme. Vi aftaler et tidspunkt til opfølgning, når du er færdig med træningen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål forud for introduktionen, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi
Senfølgeklinikken**

Tlf. 97 66 07 60

Vi træffes bedst:

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag:

8.00 – 15.00