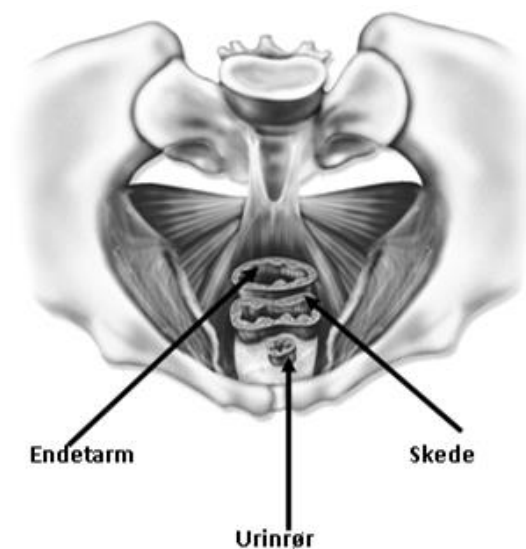


## Bækkenbundstræning for kvinder

Bækkenbunden er en muskelgruppe, der består af små tynde muskler. Musklene i bækkenbunden lukker urinrør, skede og endetarm og støtter underlivsorganerne. En velfungerende bækkenbund er også med til at øge følsomheden i underlivet og bidrager dermed positivt til seksuallivet.

Musklernes størrelse betyder, at kraften, når man spænder, ikke vil være så stor. Det kan sammenlignes med, når man presser læberne sammen.

Bækkenbunden hæfter på indersiden af bækkenet - på kønsbenet, på siderne og bagtil på halebenet. Set fra oven danner muskelgruppen formen af et U. Gennem U'et går urinrør, skede og endetarm. Når mavemusklerne spændes, trykker de på organerne, som presses nedad mod bækkenbunden. Bækkenbunden skal derfor være stærk for at kunne støtte underlivsorganerne og holde dig tæt.



Bækkenbunden set forfra fra oven

### SÅDAN KNIBER DU

Når du skal træne bækkenbunden, skal du lære at 'knibe' med musklerne, så bækkenbunden spændes.

Et knib med bækkenbunden er kendetegnet ved fornemmelsen af et løft eller en lukning omkring skeden, og du vil mærke, at endetarmsåbningen snører sig sammen, som når du prøver at holde på en prut. Knib med bækkenbunden vil som regel bedst mærkes om endetarmsåbningen, da musklene her er mest fyldige. Som en del af bækkenbundsmusklene ligger der også en ringmuskel omkring endetarmsåbningen, som medvirker til at lukke åbningen yderst.

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



Bækkenbunden i hvile

Bækkenbunden under et knib

### Test, om du kniber

Det er vigtigt, at du ikke presser nedad, som når du skal af med afføring.

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 tørring af blæren og øge risikoen for blærebetændelse.
- Læg dig på ryggen med bøjede ben. Placér et par fingre på mellemkødet mellem skedeåbning og endetarm. Pres fingrene lidt opad. Knib og mærk, at musklerne i mellemkødet spændes. Slip knibet

igen og mærk, at musklerne bliver afslappede og bløde.

- Læg dig på siden med bøjede ben, og placér lillefingeren inde i endetarmen som et termometer. Knib og mærk yderst en ring, der snører sammen hele vejen om fingeren, og mærk lidt dybere en slynge, der skubber fingeren fremad mod kønsbet. Slip knibet igen og mærk, at musklerne bliver afslappede og bløde.
- Læg dig på ryggen med bøjede ben, og placér pegefinger og langfinger i skeden. Knib og føl, at bækkenbunden, der ligger i den nederste tredjedel af skeden, presser på siden af fingrene og løfter dem lidt indad. Slip knibet og mærk, at alt er blødt.
- Kig på dit mellemkød i et spejl for at se, om det bevæger sig under et knib. Du vil også se, at endetarmsåbningen snører sig sammen.

## SÅDAN TRÆNER DU

Det er en fordel at lave venepumpeøvelserne (side 3) før knibetræningen.

Knib sammen om endetarmsåbningen, som om du skal holde på en prut. Du vil formentlig også mærke knibet fortil ved skeden og urinrøret. Når du kniber, skal du undlade at spænde i mave, balder eller lår, ligesom du heller ikke skal holde vejret.

- Læg dig på ryggen med let adskilte knæ.
- Knib hurtigt og kraftigt sammen og slip knibet. Hvert knib er kort og hurtigt. Gentag 10-20 gange.
- Knib nu moderat sammen, hold knibet i 5-10 sekunder og slip. Gentag 10-20 gange. Pausen mellem knibene skal være mindst lige så lang som knibet, så musklerne ikke udtrættes for hurtigt.

- Prøv at holde et moderat knib i op til 1 minut, eller så længe du kan.
- Lav til sidst 5-10 kraftige knib. Knib sammen, alt hvad du kan, og slip langsomt igen (varighed cirka 3-4 sekunder). Husk at holde pause mellem knibene.

Du kan udføre disse knibeøvelser liggende, siddende, stående eller i forbindelse med anden aktivitet.

Hvis du skal træne intensivt, bør du udføre knibeøvelserne dagligt. I begyndelsen er det ikke sikkert, at du har kræfter til at lave alle 4 øvelser. Husk derfor at skifte mellem de forskellige slags knib. Hvis musklerne er trætte, vil knibet og slippet efter knibet være mindre tydeligt.

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, før du rejser og sætter dig.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10

**Gynækologisk Ambulatorium**  
Tlf.: 97 66 04 30 / 97 66 04 25  
Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og  
13.00 – 15.00

## SÅDAN LAVER DU VENEPUMPEØVELSER



### 1. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og med let spredte ben. Placér 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.



### 2. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på let spredte knæ og underarme, lad hovedet hænge afslappet ned.
- Træk vejret dybt og slap af i bækkenbund og mave.

Bliv i stillingen 1-2 minutter.



### 3. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og med let spredte ben. Placér 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.



### 4. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med knæene bøjede og med 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.