

Sådan træner du bækkenbunden

Du skal lave en række øvelser for at styrke din bækkenbundsfunction. Øvelserne er nødvendige, for at du kan afhjælpe eller reducere dine problemer med inkontinens.

Træningen består af en række knibeøvelser, vena-pumpeøvelser og funktionsøvelser. Du kan se øvelserne på de følgende sider. Vi udarbejder et individuelt program, som du skal følge.

FORSKELLIGE TYPER KNIB

Hurtige knib

Korte, kraftfulde knib uden særlig pause imellem - jo højere tempo, jo sværere.

Knibene træner hurtighed og koordination. Det er vigtigt i forbindelse med fx host, nys og pludselige bevægelser.

Styrkekknib

Kraftige knib, hvor du skal spænde, alt hvad du kan, i cirka 3 sekunder uden at spænde i balder og lår. Tilføj eventuelt 3 ekstra knib. Der skal være pause imellem knibene svarende til et par vejtrækninger. Det giver styrke i bækkenbunden, hvilket er vigtigt for at kunne "lukke af", når trykket i maven stiger, som fx ved host, nys og løft.

Udholdenhedsknib

Moderate knib, hvor du holder knibene i et antal sekunder. Hold pause mellem knibene svarende til et par vejtrækninger. Udholdenhed er vigtigt for at kunne klare belastning på bækkenbunden over længere tid, fx ved løbe- og gåture, aerobic/fitness, dans og forkølelse med gentagen hoste.

Holdeknib

Vedvarende moderate knib i cirka 10-60 sekunder. Der skal være en god pause imellem knibene svarende til flere vejtrækninger. Du har brug for at holde knibet, når du fx har tissetrang og skal nå på toilettet eller skal hæmme tissetrangen.

INDIVIDUELT ØVELSESPROGRAM

Du skal udføre øvelserne _____ gang/e dagligt:

- Venepumpeøvelser (liggende på ryggen)
- Knibeøvelser (liggende på ryggen/siden/maven, siddende, stående)

Hurtige knib: _____

Styrkekknib: _____ a cirka 3 sekunder

Udholdenhedsknib: _____ a _____ sekunder

Holdeknib: _____ a _____ sekunder.

Vær opmærksom på at holde pauser mellem knibene.

Funktionstræning

Det vigtigste er at knibe i forbindelse med aktiviteter i hverdagen, fx når du rejser dig eller sætter dig, løfter, skubber, trækker, motionerer, gør rent og køber ind. Det vil sige ved aktiviteter, hvor bugtrykket stiger og belaster bækkenbunden.

Du skal derfor træne bækkenbunden i forskellige stillinger og på forskellige måder, så den kan blive så funktionel som muligt, og så du kan bruge teknikkerne i din dagligdag.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

UDGANGSSTILLINGER



1. KNIBEØVELSE

- Læg dig på ryggen med knæene bøjede og med let spredte ben.
- Knib sammen i bækkenbunden.



2. KNIBEØVELSE

- Læg dig på siden med let bøjede ben og en pude mellem knæene.
- Knib sammen i bækkenbunden.



3. KNIBEØVELSE

- Læg dig på maven med let spredte ben og eventuelt en pude under mave og fodled.
- Knib sammen i bækkenbunden.



4. KNIBEØVELSE

- Sid med let spredte ben på en stol med fast sæde.
- Sid med ret ryg.
- Knib sammen i bækkenbunden og mærk efter, at du ikke spænder i balderne, når du kniber.



5. KNIBEØVELSE

- Stå med let spredte ben og armene ned langs siden.
- Knib sammen i bækkenbunden.

SÅDAN LAVER DU VENEPUMPEØVELSER



1. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med knæene bøjede 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 knæene bøjede 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.