



# Sådan træner du bækkenbundsmuskulaturen

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 venepumpeøvelser, knibeøvelser og funktionsøvelser. Du kan se øvelserne på de følgende sider.

## VENEPUMPEØVELSER

Det kan være en fordel at lave venepumpeøvelser før knibeøvelserne, da disse øger blodcirkulationen i underlivet. Dette letter trykket imod bækkenbunden og kan gøre det lettere at knibe.

## KNIBEØVELSER

### Hurtige knib

Korte 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.

### Holdeknib

Vedvarende moderate knib i cirka 10-30 sekunder. Der skal være en god pause imellem knibene svarende til flere vejtrækninger. Du kan have brug for at holde knibet, når du fx har behov for at hæmme tissetrangen.

### Styrkende knib

Kraftige knib, hvor du skal spænde og holde i knibet i 3-10 sekunder uden at spænde i balder og lår. Det er vigtigt at kunne "lukke af", når trykket i maven stiger, som fx ved host, nys og løft. Der skal være pause imellem knibene svarende til et par vejtrækninger.

## INDIVIDUELT ØVELSESPROGRAM

Du skal udføre øvelserne \_\_\_\_\_ gang/e dagligt:

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

Hurtige knib: \_\_\_\_\_

Holdeknib: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ sekunder.

Styrkende knib: \_\_\_\_\_

## Funktionstræning

Det er vigtigt at knibe under belastning, i forbindelse med aktiviteter i hverdagen, når du rejser dig eller sætter dig, løfter, skubber, trækker, motionerer og hoster. Det vil sige ved aktiviteter, hvor bugtrykket stiger og belaster bækkenbunden.

Derfor bør du træne bækkenbunden i forskellige stillinger (liggende, siddende, stående) og i situationer/funktioner, med de forskellige knib, så den bliver trænet så funktionelt som muligt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

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

## SÅDAN LAVER DU VENEPUMPEØVELSER



### 1. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede 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, slap af i nakken.
- Træk vejret dybt og slap af i bækkenbund og mave.

Bliv i stillingen 1-2 minutter.



### 3. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede 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.