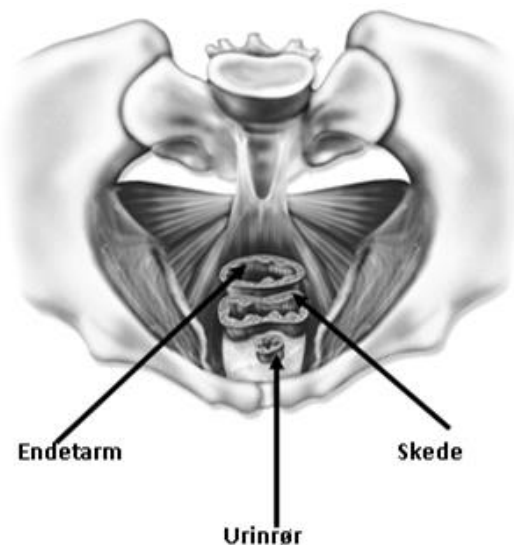


## Bækkenbundstræning for kvinder

Bækkenbunden er en muskelgruppe, der består af små tynde muskler. Musklene i bækkenbunden lukker urinrør, skede og endetarm, så du kan holde på urin, luft og afføring. Har du svært ved at holde på disse, kaldes det inkontinens. Bækkenbunden støtter underlivsorganerne, så de holdes på plads oppe i kroppen. Nedsynkning af skedevæggene eller livmoderen kaldes ofte også prolaps. En velfungerende bækkenbund er også med til at øge følsomheden i underlivet og bidrager dermed positivt til seksuallivet. Bækkenbundens muskler kan svækkes af eksempelvis fødsler, kronisk forstoppelse, kronisk hoste og tungt fysisk arbejde. Musklene svækkes også med alderen.

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. Bækkenbunden har form som en tallerken med en åbning, hvorigennem urinrør, skede og endetarm passerer. Når mavemusklene 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', så musklerne spændes. Et knib er som at holde på en prut. Det vil sige, at du snører sammen omkring endetarmsåbningen og eventuelt mærker et løft eller en lukning omkring skeden eller urinrøret. Knibet vil bedst mærkes om endetarmsåbningen, da musklerne her er mest fyldige. Som en del af bækkenbundsmusklerne ligger der også en ringmuskel omkring endetarmsåbningen, som medvirker til at lukke åbningen yderst. Det er vigtigt, at du ikke presser nedad, som når du skal af med afføring.

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

Du kan teste, om du kniber i bækkenbunden på disse måder:

- Sæt dig ned, så du kan se dit underliv i et spejl. Knib og se efter, om det bevæger sig, og om endetarmsåbningen snører sig sammen, mens du kniber.
- Prøv at standse urinstrålen, når du lader vandet. Det er nemmest i slutningen af vandladningen, hvor trykket ikke er så stort. Dette er en test og skal derfor ikke praktiseres dagligt. Det kan give

problemer med tømning af blæren og øge risikoen for blærebetændelse.

- Tryk med et par fingre på mellemkødet mellem skedeåbning og endetarm, eller på endetarmsåbningen. Knib og slip og mærk, at musklerne spænder og slipper.
- Mærk efter med en finger i endetarmsåbningen eller skedeåbningen, knib og mærk hvordan musklerne snører om eller skubber til fingeren. Slip knibet igen og mærk, at musklerne bliver afslappede og bløde.

## SÅDAN TRÆNER DU

Det kan være en fordel at lave venepumpeøvelser (se side 3) før knibeøvelserne, da disse øger blodcirkulationen i underlivet. Dette letter trykket imod bækkenbunden og kan gøre det lettere at knibe.

Når du kniber, skal du undlade at spænde i mave, balder eller lår, ligesom du heller ikke skal holde vejret. Du kan udføre knibeøvelser liggende, siddende, stående eller i forbindelse med anden aktivitet. Det er individuelt, i hvilken udgangsstilling man bedst kan mærke knibet. Start der, hvor du mærker mest.

- Knib hurtigt sammen og slip knibet. Hvert knib er kort og hurtigt. Gentag 10-20 gange.
- Hold et moderat knib i 10-30 sekunder.
- Knib kraftigt sammen, og hold fast i knibet i 3-10 sekunder. Gentag 5-10 gange. Husk at holde pause mellem knibene.

Når du træner intensivt, bør du udføre knibeøvelserne dagligt. I begyndelsen er det ikke sikkert, at du har kræfter til at lave alle 3 øvelser. Husk derfor at skifte mellem de forskellige slags knib. Hvis musklerne er trætte, vil knibet og slippet efter knibet være mindre tydelige.

Du kan gøre øvelserne sværere ved at ændre udgangsstilling, fx fra liggende til siddende eller siddende til stående, samt øge antal gentagelser og længden på knibene.

Det er vigtigt, at du kniber sammen, når du udfører aktiviteter, som aktiverer mavemusklerne og belaster bækkenbunden. Prøv derfor at gøre det til en vane at knibe, før og mens du hoster, nyser, løfter, og når du rejser og sætter dig.

Det tager som regel mindst 3 måneder at træne bækkenbunden op. Du bør træne 3-4 gange ugentligt, gerne dagligt. Vær flittig og tålmodig. Senere kræver det en mindre træningsindsats for at vedligeholde den opnåede funktion.

### Efter underlivsoperation

Er du underlivsopereret, kan du allerede dagen efter operationen begynde at lave venepumpeøvelser og få knib, da det er med til at øge blodgennemstrømningen og afhjælpe hævelse i området. Efter et par dage kan du fortsætte med alle bækkenbundsøvelserne. Hvis du får smerter ved træningen eller efterfølgende, skal du holde lidt igen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdeling, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

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

## 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 bøjede og 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.