

Bækkenbundstræning med biofeedback

Du skal til biofeedback-træning. Formålet med træningen er at sikre, at du bruger musklerne rigtigt, når du laver knibeøvelser, så du kan træne hjemme.

SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN

Træningen foregår med et apparat, som måler impulser, som bliver sendt fra hjernen til bækkenbunden. Ud fra disse impulser kan vi vurdere, om du bruger musklerne på den rigtige måde.

Du får lagt en skumgummisvamp med 2 elektroder op i skeden. Alternativt anvendes 2 elektroder, som sættes på mellemkødet. Elektroderne registrerer, hvor god du er til at bruge musklerne i bækkenbunden, når du kniber.

Du får også lagt et kateter op i endetarmen. Dette kateter registrerer, om der er ændringer i trykket i bughulen. Det gør ikke ondt at få hverken skumgummisvamp eller kateter lagt op.

Træningen varer cirka 1 time. Ved første træning vurderer vi, om du skal komme flere gange.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Hvis du har menstruation, skal din aftale ændres til en anden dag. Vi beder dig derfor kontakte os for at lave en ny aftale.

NÅR DU KOMMER HJEM

Træningen begynder først rigtigt, når du kommer hjem. Når du laver bækkenbundstræning, skal du være indstillet på, at det kan vare måneder, inden du føler bedring.

KONTROL

Vi aftaler et tidspunkt for kontrol, når du er færdig med træningen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Inkontinensklinikken

Tlf. 97 66 32 77

Vi træffes bedst

Tirsdag 8.30 – 9.00

Onsdage i ulige uger 8.30 – 9.00

Gynækologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 04 30

Træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og

13.00 – 14.00

Gynækologisk Dagafsnit

Tlf. 97 66 30 88

Vi træffes bedst:

Mandag - torsdag 8.00 – 18.00

Fredag 8.00 – 17.00