

Træning af bækkenbunden - mænd

Introduktion

Hvad er bækkenbunden?

Bækkenbunden er den muskelgruppe, som danner gulv i kroppen.

Musklene omslutter urinrør og endetarm, og skal sammen med de specifikke lukkemuskler for urinrøret og tarmen kontrollere vandladning, afføring og luftafgang.

Bækkenbunden beskytter ligeledes blære og endetarm ved at modstå det store tryk, der opstår i maven under anstrengelse, således at organerne er understøttede.

Har man svært ved at holde på urin, afføring og luft kaldes det inkontinens.

Både bækkendbundsmuskler og lukkemuskler kan svækkes af kronisk forstoppelse, kronisk bronchitis, efter længere tids lungebetændelse, efter operativ indgreb (radikal prostatektomi), tungt fysisk arbejde o. lign.

Svækkelse kan også opstå uden påviselig årsag.

Hvordan trænes bækkenbunden?

Bækkendbundsmuskulaturen er kun 1 cm. tyk og derfor er bækkendbundsøvelser ikke noget, der mærkes særligt kraftigt. Særlig ikke i begyndelsen af træningen.

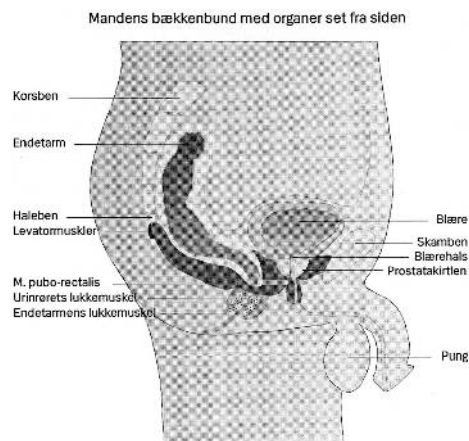
Derfor er det vigtigt, at man fra starten af træningen har en tydelig fornemmelse af hvordan det føles, når man kniber sammen i bækkenbunden, og hvordan det føles, når man slapper af igen. Kun herved kan man være sikker på at få en optimal effekt af træningen.

Når man kniber sammen, kan man forstille sig, at man skal på toilettet, men ikke kan komme det. Det vil sige, at man kniber sammen om endetarmsåbningen og samtidig får en fornemmelse af, at hele bækkenbunden trækkes indad og opad.

De fleste mænd vil kunne mærke en trækning hen over mellemkødet og et lille løft af testiklerne. Man skal under knibet slappe af i mave, balder og lår.

Forslag til øvelser

Fornemmelsen af knibet ændres, alt efter om man sidder, står, ligger ned eller er i aktivitet. Det er dog



Indtast billedtekst

hele tiden det sammen, der sker i bækkenbunden.

Mange oplever, at de tydeligst mærker knibene, når de ligger ned. Men da det er vigtigt at aktivere bækkenbunden i mange forskellige situationer i løbet af dagen, skal du, så snart du er i stand til det, udføre knibeøvelserne i forskellige udgangstilinger.

Sid, lig eller stå med knæene let adskilte.

Ved inkontinens og svag bækkenbund

1. Opvarmning og koordination

Knib hurtigt sammen så kraftigt du kan, og slap af med det samme.

Hvert knib er dermed kort og kraftigt.

Gentag øvelsen 5-10 gange.

2. Styrke og udholdenhed

Knib maksimalt sammen om endetarmsåbningen, dog uden at bruge ballerne.

Lav nogle knib på sekunder, maks. 6-8 sek. (svarende til at tælle til 10). Hold pauser det er lige så lange som knibet.

Gentag 10-20 gange, eller til udtrætning. Det er vigtigt, at man vælger et niveau, hvor man hele tiden har en tydelig fornemmelse af spænding og af-

Træning af bækkenbund - mænd

spænding i knibene.

Forsøg også at holde 2-3 lange knib, gerne helt op til 30 sekunder, start på 2 sek.

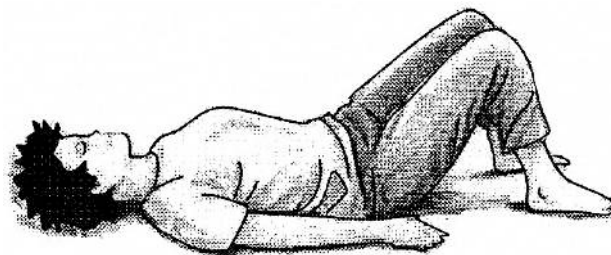
3. Intensitet

Du bør træne 2-3 gange dagligt i genoptræningfasen.

Du bør efterhånden, ca. én gang ugentligt, øge enten antallet eller længden (=varighed i sekunder) af knibene.

Undlad at øge begge dele samtidigt.

Når man har opnået en tilfredsstillende styrke og udholdenhed i bækkenbundsmuskulaturen (se mål), kan man, for at vedligeholde resultatet, nøjes med at træne et par gange ugentligt.



Ved efterdryp og rejsningsbesvær

Træn x 2 dagligt

- 3 knib á max. 10 sek. liggende
- 3 knib á max. 10 sek. siddende
- 3 knib á max. 10 sek. stående

Alle knib udføres med max. kontraktionskraft, dog uden brug af balder, inderlår og mave; dvs. husk at være opmærksom på vejrtrækningen.

Mellem knibene holdes pauser af mindst lige så lang varighed som selve knibet.

Vær opmærksom på ikke at holde knibet for længe - der skal være en tydelig fornemmelse af at "give slip" på knibet.

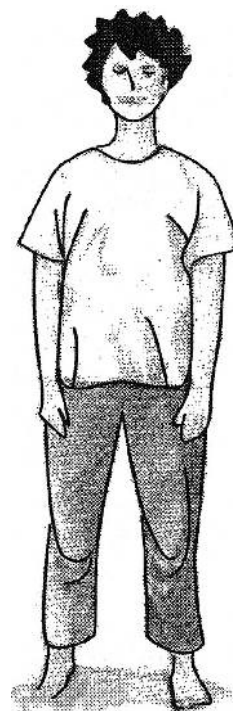
Ellers nøjes med at holde i kortere tid.

Start fx. med á 2-3 sekunders varighed og træn gradvist op herfra!

Derudover trænes i løbet af dagen:

Under aktivitet såsom gang, rejse/ sætte sig, løft ect. forsøges at holde knib med 50 % af max. kontraktionskraft. Prøv at holde op mod 20-30 sekunder.

Indtast billedtekst



Indtast billedtekst

Træning af bækkenbund - mænd

Husk dertil ved nys, host, tunge løft, pudse næsen - dvs. i alle situationer, hvor trykket i maven stiger - at knibe.

Altså lukke og danne 'knæk' på urinrøret for at undgå at ufrivillig vandladning forekommer ved øget bugpres.

-mer med blæretømningen. Dette kan føre til blærebetændelse.

Personalet, Urinvejskirurgi, SHS

Mål

En veltrænet bækkenbund skal kunne klare:

- 20 knib á 6-8 sekunder
- Ét langt knib á 30-60 sekunder
- 10 korte knib á 1 sekund

Alle knib skal kunne udføres i stående, siddende eller liggende stilling.

Vigtigt!

Det kan godt tage op til 2-4 måneder inden du mærker, at bækkenbundsmuskulaturen er blevet styrket - så giv ikke op!

Når man har opnået en god funktion af bækkenbundsmusklerne, skal dette vedligeholdes resten af livet. Dette gøres ved træning 3-4 gange ugentlig.

Gode råd på vejen!

I starten har de fleste brug for fred og ro til øvelserne, men senere kan de udføres når som helst og hvor som helst.

Du kan selv kontrollere, om du bruger bækkenbunden korrekt:

- Stå afklædt foran et spejl. Knib sammen i bækkenbunden uden at bruge ballerne! Man vil kunne se et tydeligt løft af penis og testiklerne ved en korrekt kontraktion i bækkenbunden.
- Sæt en finger på endetarmsåbningen under knibet, så du kan mærke om lukkemuskler og bækkenbundsmusklerne spændes ved, at området under mellemkødet bliver hårdt og løftes lidt op i kroppen.
- Du kan også se efter med et spejl. Det er ret tydeligt at se området omkring og foran endetarmen løftes og trækkes sammen.
- Du kan forsøge at stoppe vandladningen midtvejs, når du går på toilettet. Det er dog ikke noget man skal gøre særlig ofte, da det kan give proble-