

Bækkenbundstræning - kvinder

Indledning

Bækkenbunden er den muskelgruppe, som danner gulv i kroppen.

Musklerne omslutter urinrør, skede og endetarm, og skal sammen med de specifikke lukkemuskler for urinrøret og tarmen kontrollere vandladning, afføring og luftafgang. Bækkenbunden beskytter ligeledes livmoder, 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 bækkenbundsmuskler og lukkemuskler kan svækkes af børnefødsler, kronisk forstoppelse, kronisk bronchitis, efter længere tids lungebetændelse, tungt fysisk arbejde og lignede.

Svækkelse kan også opstå uden påviselig årsag.

Hvordan trænes bækkenbunden?

Bækkenbunden er kun 1 cm. tyk. Derfor mærkes en muskelsammentrækning i bækkenbunden (et knib) ikke særligt meget.

Kan du fornemme en lukning af endetarmen, er du på rette vej, da det er her den største bevægelse i bækkenbunden foregår.

Når du laver en knibeøvelse rigtig, skal du forsøge bare at lukke endetarmen. Så får du nemlig lukket/knækket alle åbninger. Pas på, at du ikke kommer til at suge maven ind og holde vejret, for derved øges bugtrykket, og du kommer til at presse underlivsorganerne nedad i stedet for at understøtte dem.

En veltrænet bækkenbund kan holde underlivsorganerne på plads og holder dig tæt.

Selvom du får bedre kontrol over dine muskler, skal du fortsætte træningen for at vedligeholde det gode resultat.

Du kan selv checke, om du bruger bækkenbunden korrekt

Sæt en finger på endetarmsåbningen under knibet, så kan du mærke om lukkemusklen og bækkenbundsmusklerne spændes og løftes lidt op i kroppen.

Eller sæt én til to fingre i skeden; knib og mærk, at bækkenbunden der ligger i den nederste tredjedel af skeden, presser på siden af fingrene og løfter dem lidt indad.

Slip knibet igen; føl at presset om fingerne forsvinder og bækkenbunden slapper af igen.

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 standse vandladningen midtvejs, når du er på toilettet. Det er dog ikke noget man skal gøre særlig ofte, da det kan give problemer med at tømme blæren helt. Dette kan medføre blærebetændelse.

Træningsprogram

Fornemmelse af knibet ændres, alt efter om du sidder, står, ligger ned eller er i aktivitet.

Det er dog hele tiden det samme, der sker i din bækkenbund.

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

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

Generelt for øvelserne

- Et knib skal vare mellem 1-8 sekunder, og antallet skal afhænge af, hvad din bækkenbund kan.
- Lyt til kroppen og stop træningen, når bækkenbunden ikke kan arbejde uden at du holder vejret eller suger maven ind.
- Hold pauser - De er en vigtig del af træningen, da de gør musklerne klar til at træne igen.
- Alle øvelserne udføres 2-3 gange dagligt, og efter 3-4 ugers træning kan du fortsætte til næste niveau af træningen.

Øvelserne for begyndere

1. Lig på ryggen, siden eller maven med bøjede ben

- Knib sammen i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes.
- Hold lukningen ca. 2 sekunder og max. 6-8 sekunder (svarer til at tælle til 10)
- Slip lukningen og hold dobbelt så lang pause.

Bækkenbundstræning - kvinder

Gentag 10-20 gange.

2. Lig på siden med bøje ben

- Knib sammen i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes.
- Hold lukningen ca. 2 sekunder og max. 6-8 sekunder (svarer til attælle til 10)
- Slip lukningen og hold dobbelt så lang en pause. Gentag 10-20 gange.

Dertil laves 3-5 lange knib á sekunders, max. 30 stk. Knibet vil være gradvist aftagende i styrke, men vær opmærksom på, at der er noget at give slip af. Dobbelt så lange pauser mellem knibene.

Øvelser for let øvede

3. Sid på en stol med fast ryg og læn dig tilbage.

- Knib sammen i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes. Vær opmærksom på, at din mave ikke trækker sig ind i takt med knibene. Den skal følge din vejtrækning, som skal fungere som normalt.
- Hold lukningen ca. og max. 6-8 sekunder (svarer til at tælle til 10)

Øvelser for øvede

4. Stå oprejst med lidt spredte ben. Knib sammen i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes. Vær opmærksom på, at din mave ikke trækker sig ind i takt med knibene. Du kan evt. stå med siden til et spejl, og holde øje med maven.

- Hold lukningen ca. og max. 6-8 sekunder (svarer til at tælle til 10)
- Slip lukningen og hold dobbelt så lang en pause. Gentag 10-20 gange.

Mål

En veltrænet bækkenbund skal kunne klare:

- 20 knib á 6-8 sekunder
- 1 lang knib á 30 sekunder
- 10 korte knib á 1 sekund

Alle knib udført i stående, siddende eller liggende stilling på alle tider i døgnet.

Vigtigt!

Det kan godt tage op til 2-4 måneder, inden du mærker, at din bækkenbundsmuskulatur er blevet stærkere.

Så giv ikke op!

Gode råd

Før-knib:

Nogle af de naturlige handlinger du gør belaster din bækkenbund, og for at hjælpe den, bør du knibe før du:

- Hoster og nyser
- Griner og råber
- Rejser og sætter dig
- Løfter, løber, hopper eller på anden måde anstrenger dig.

Hvis du ikke er vant til at før-knibe, kan det tage 3-4 måneder at optræne, så det bliver noget som du gør automatisk.

Hvis du føler bydende vandladning eller afføringstrang efter host, grin, løft osv. skal du knibe i mindst 30 sekunder eller til trangene er forsvundet.

Hjælp blæren

Du kan spænde lidt i bækkenbunden (ca. det halve af den maksimale spænding), når du går rundt. Det understøtter blæren.

Ved vandladning: Slut af med et kraftigt knib efter vandladning, så tømmes urinrøret, og du undgår efterdryp.

Giv dig god tid - nogle kan have brug for at tømme blæren i 2-3 omgange ved samme toiletbesøg (double/tripple voiding).

Hvis du indtager over 2 liter væske (husk at alt flydende tæller med) i døgnet, bør du huske at tisse noget oftere, så blæren ikke "flyder over".

Undgå forstoppelse

Forstoppelse belaster bækkenbunden unødigt, når man skal presse meget for at have afføring.

Tunge løft

Hvis du har en svag bækkenbund, bør du undgå tunge løft og hoste meget. Og kan du ikke undgå det - Så husk før-knibet!!

Vægten

Ved overvægt bliver bækkenbunden overbebyrdet, og det vil være svært at holde tæt. Så er man meget overvægtig, vil det være en fordel at tabe sig.