

# Træning af bækkenbund

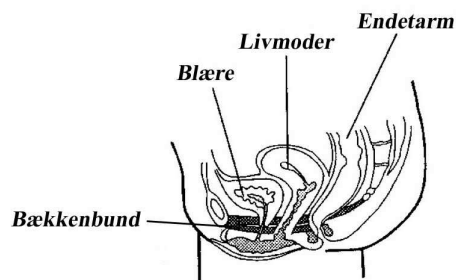
- for kvinder

## Patientinformation

*Ergoterapi- og Fysioterapiafdelingen  
Hospitalsenheden Vest*

## Bækkenbunden

Bækkenbunden er den muskelgruppe, der lukker dit bækken, dvs. danner bund i kroppen.



Bækkenbunden løfter og støtter dine underlivsorganer, så de holdes oppe på plads, og det er den, du bruger, når du skal holde på vandet og afføringen. Bækkenbunden kan også have betydning for dit sexliv, da musklerne trækker sig sammen under orgasme.

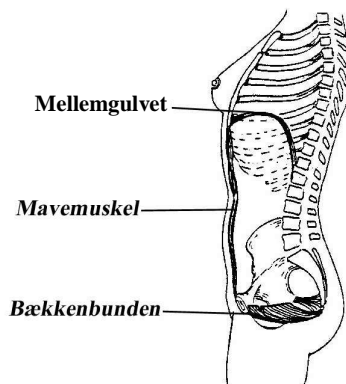
## Bughulen

Er det lukkede rum, som dannes af mellemgulvet, mavemuslerne, bækkenbunden og ryggen.

Stiger trykket i bughulen, belastes bækkenbunden.

I de situationer, hvor trykket i bughulen stiger (f.eks. ved løft, host og nys), er det derfor vigtigt at knibe sammen i bækkenbunden for at modstå trykket oppefra.

Herved undgås, at bækkenbunden på længere sigt bliver svag.



## I øvrigt

Skal et træningsprogram altid følges op af gode drikkevaner. Det vil sige regelmæssig indtagelse af væske (ca. 1½ - 2 liter) fordelt over hele dagen. Følger man dette, skal man lade vandet ca. hver 3. time og for nogle – ofte ældre – en til to gange om natten. Hvis du er oppe mange gange om natten, så vær opmærksom på dit væskeindtag efter aftensmaden.

Det er vigtigt, at blæren tømmes ved hver vandladning.

- Er du i tvivl, om du har tømt blæren helt, så læn dig fremad, når du sidder på toilet sædet.

Du kan søge yderligere informationer og øvelser på [www.gynzone.dk](http://www.gynzone.dk). Her findes også en app til smartphones, så du altid kan have dit træningsprogram med dig.

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

Når du er sikker på, at du bruger bækkenbundsmuskulaturen korrekt kan du træne styrke og udholdenhed efter følgende program:

### **Lette knib:**

Knib let sammen i bækkenbunden.  
Giv langsomt slip.  
Øvelsen gentages mindst 10 gange.

### **Kraftige knib:**

Knib godt sammen, så du mærker et løft.  
Hold spændingen så længe du kan (op til 8 sek.), og giv langsomt slip.  
Hold pause. Pauserne skal være lige så lange som knibene.  
Øvelsen gentages mindst 20 – 30 gange (1 - 3 gange om dagen).

### **Udholdenhedsøvelse:**

Knib sammen.  
Hold knibet længst muligt (max. 30 sekunder).  
Tag eventuelt tid  
Øvelsen gentages 1 - 2 gange.

Du skal regne med 3 måneders intensiv træning og derefter vedligeholdende træning resten af livet.

### **Din bækkenbund er stærk**

- Når du uden besvær i forskellige stillinger kan holde et kraftigt knib 6 – 8 sek. og gentage det 20 – 30 gange efter hinanden.
- Når du kan holde et knib i 30 sek. og gentage det et par gange.
- Når du ikke har gener, som "en svag bækkenbund på længere sigt kan medføre".

### **Husk derfor altid at knibe sammen i bækkenbunden når du**

- løfter, skubber, trækker
- hoster, nyser
- griner
- hopper, løber, danser
- rejser og sætter dig
- i øvrigt bruger kræfter f.eks. ved styrketræning
- har været på toilettet, så bækkenbunden "trækkes på plads" igen

### **Forskellige årsager til at kvinder får svag bækkenbund**

- graviditet og fødsel
- overvægt
- forstoppelse
- løft
- hoste (rygning og lungelidelser)
- alder (nedsat muskelstyrke)

### **En svag bækkenbund kan på længere sigt medføre:**

- Træthed og tyngdefornemmelse i ryg og underliv.
- Inkontinens, dvs. problemer med at holde på vand, tarmluft og/eller afføring.
- Nedsynkning af livmoder og/eller blære.
- Utilfredsstillende sexliv.

## Venepumpeøvelser

Inden du starter din bækkenbundstræning er det en god ide at indlede træningen med venepumpeøvelser, som øger blodcirkulationen i underliv og ben.

Øvelserne letter trykket i og mod bækkenbunden, og det gør det lettere at få et godt knib.

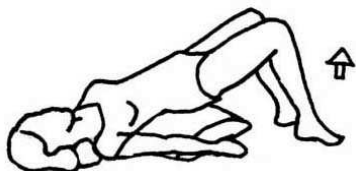
Samtidig er øvelserne gode, hvis du føler tyngde i underlivet efter at have gået og stået meget.

Når du skal lave venepumpøvelser, skal du ligge på ryggen med bøjede ben.



- Træk vejret dybt 5 - 7 gange

Gentag følgende øvelser 10 - 20 gange:



- Løft bækkenet op og ned



- Løft højre ben, tag fat i knæhasen og bøj/stræk i knæ og fodled. Gentag med venstre ben

## Træning af bækkenbunden

Bækkenbunden er ikke en stor og kraftig muskelgruppe, så du skal ikke forvente en meget kraftfuld og stærk fornemmelse, når du kniber.

Det er nærmest som at lukke munden bare i den anden ende.

Du skal fornemme en lukning af endetarmen, da det er her, den største bevægelse i bækkenbunden foregår.

Bækkenbundstræning kræver koncentration.

Ved træningen er det vigtigt, du fornemmer, at det udelukkende er bækkenbunden, der arbejder. Vær opmærksom på, at du:

- ikke presser balderne sammen
- ikke spænder musklerne på indersiden af låret
- ikke suger maven ind eller holder vejret

Du kan med et par fingre på mellemkødet mærke, at området bliver stramt under knib eller

- placer pegefingre og langefingre i skeden. Knib sammen og mærk at musklerne klemmer omkring dine fingre eller
- hold et spejl mellem dine ben. Knib sammen og se at der sker en bevægelse omkring urinrør, skede og endetarm.

Det er i starten lettest at træne liggende (ryg/side- og maveliggende). Senere skal du træne i siddende, dernæst i stående stilling og til sidst i bevægelse (fx under hop og løb), hvor det er sværest.

