

Knibeprogram

De fleste aktiverer bedst bækkenbunden ved at lade knibet starte "bagfra", som ville man holde på en prut. Andre kan bedst mærke knibet omkring skeden. Undgå at spænde i balder, lår, mave, skuldre, kæbe eller at holde vejret når du kniber - Kvalitet fremfor kvantitet!

Start gerne med at træne liggende, hvor der er mindst tyngde fra organerne og øg sværhedsgraden ved at lave øvelserne i siddende og stående.

Styrke

Knib 10 gange af 3-5 sekunder med omkring 50% kraft (eller så kraftigt du kan UDEN at spænde i resten af kroppen).

Hurtige

Lav 10 hurtige knib, som du slipper hurtigt igen.

Udholdenhed

Knib så længe du kan og gerne op til 30 sekunder, mens du samtidig kan trække vejret. Hold en pause i 1 minut og gentag.

Start med 1 omgang og øg til 2-3 omgange, jo stærkere du bliver. Hold gerne 1-2 min. pause i mellem.

Hvis du har trænet i 3-4 måneder, men uden at det har haft effekt på dine symptomer, vil jeg anbefale dig at opsøge en fagperson.

Husk at slippe

Foruden knibeøvelser er det også vigtigt at give bækkenbunden mulighed for at slappe af og give slip, da mange géner også kan være i relation til spændinger i underlivet.

Supplér gerne dine knibeøvelser med afspændingsøvelser, som du kan finde vejledning til på klinikkens hjemmeside.



Brug for vejledning

Hvis du oplever inkontinens, smerter i underlivet, symptomer fra nedsynkning eller géner i relation til underlivet vil jeg anbefale dig at opsøge en fagperson som f.eks en GynObs fysioterapeut. Du kan finde en GynObs fysioterapeut nær dig via. DUGOF.dk.

Du kan finde mere information og vejledning på klinikkens hjemmeside og instagramprofil



91 56 94 51



www.kropogunderliv.dk



nanna@kropogunderliv.dk



Bækkenbunden

En træningsguide til en stærk bækkenbund

Udarbejdet af GynObs. Fysioterapeut,
Nanna Møller Nissen

Bækkenbundens funktion og anatomi

Bækkenbunden er en muskelgruppe på ca. 1 cm tykkelse, der støtter underlivsorganerne og lukker bækkenet ved at sammensnøre åbningerne i urinrør, skede og endetarm.

Musklerne strækker sig fra halebenet, siderne af bækkenet og frem til kønsbenet. Set nedefra ligner bækkenbunden et "u" med urinrør, skede og endetarm indeni. Når bækkenbunden spændes, bevæger åbningerne sig mod kønsbenet, hvilket skaber et "knæk", der lukker dem og sørger for at vi kan holde tæt for urin, luft og afføring samt støtte vores underlivsorganer.



Hver gang bugtrykket stiger i løbet af en dag, for eksempel når du hoster, nyser eller anstrenger dig, skal bækkenbundsmusklerne aktiveres for at undgå lækage samt understøtte organerne i underlivet. Det kræver at bækkenbundsmusklerne er både stærke, hurtige, velkoordineret og udholdende, derfor er det vigtigt at træne dem.

Bækkenbunds- træning

Bækkenbundstræning er træning af bækkenbundens muskler, og kaldes i daglig tale for "knibeøvelser".

Knibeøvelser kan hjælpe dig der har en svækket bækkenbund, let grad af nedsynkning, døjer med ufrivillig vandladning (inkontinens) eller kan være for dig, der er gravid eller dig som blot ønsker at forebygge disse tilstande og gøre noget godt for din krop og dit underliv.

Géner i relation til underlivet

Det anslås at op til 45% af danske kvinder oplever urininkontinens og 2% af den danske befolkning er inkontinente for luft og/eller afføring.

50% af alle kvinder, der har født har en nedsynkning af underlivet og hver femte kvinde bliver opereret herfor.

Omkring 10% af alle kvinder oplever smerter i underlivet.

20% af den danske befolkning døjer med forstoppelse.

Génerne kan være pga. svækket bækkenbundsmuskler, spændte muskler, svækkelse af bindevæv, skader på bækkenbunden eller som følge af problemer med blære eller tarmfunktion

Sådan starter du

Skab kontakten til bækkenbunden

Det kan være svært at træne en muskulatur, du måske aldrig har trænet før. Du kan derfor starte med at lave dybe vejrtrækninger for at mærke om din bækkenbund arbejder med. Visualisér gerne din bækkenbund og tænk evt. på fornemmelsen af at holde på en prut, kappe strålen når du tisser eller fornemmelsen af at trække et blåbær op ved skeden når du aktivere bækkenbunden.

Du kan også prøve at sidde på et sammenrullet håndklæde for at se om du kan mærke en bevægelse eller kigge med et spejl for at se om mellemkødet trækkes op i kroppen.

Træn bækkenbunden

Når først du har fundet kontakten kan du begynde at træne bækkenbunden isoleret og i samarbejde med resten af kroppen.

Her er det vigtigt både at træne styrke, udholdenhed, koordination og hastighed.

Brug den i dagligdagen

Foruden at lave knibeøvelser, skal du begynde at bruge din bækkenbund i dagligdagen, således at du støtter dit underliv og lukker for åbningerne i dit underliv, når bugpresset øges. Det kan f.eks. være ved:

Host/nys
Løfter på eks. posser, autostol, børn mm
Styrketræning, gulvøvelser