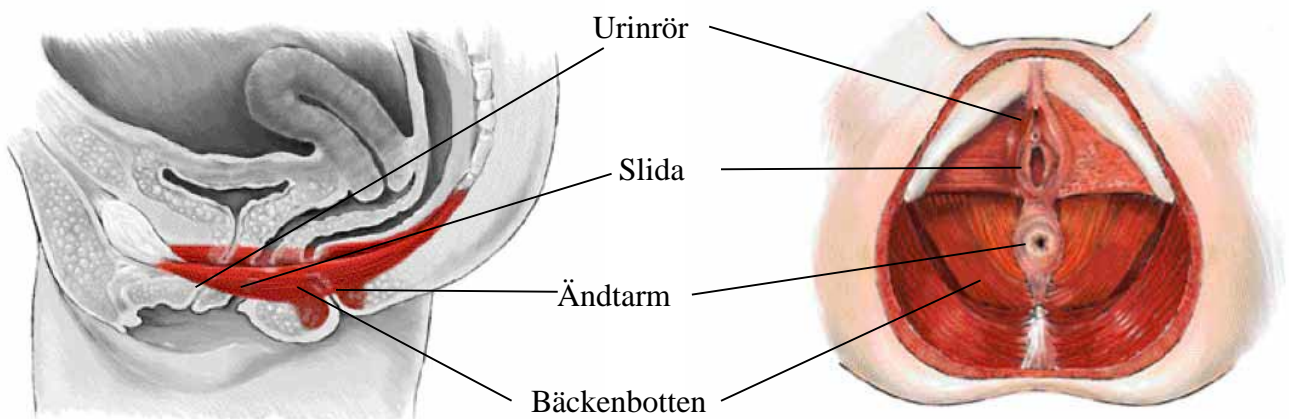


Patientinformation – Träningsprogram för bäckenbotten

Bäckenbottens muskler bildar golvet i vårt bäcken och ger stöd åt urinblåsa, slida och ändtarm. Träning av bäckenbotten syftar till att stärka muskulaturen så att de inre organen lyfts upp i rätt läge. Träningen ökar också muskelkraften runt urinrör, slida och ändtarm

Från sidan

Underifrån



Det är viktigt att du tränar rätt muskulatur, därför ska du börja med att hitta dina bäckenbottenmuskler. Det gör du lättast genom att ligga i en avslappnad ställning t ex på rygg med benen uppdragna eller liggande på sidan.



Foto: Nikola.nu



Skånes universitetssjukhus

En del av Region Skåne

Hitta rätt muskler

Spänn försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsatt att spänna ihop framåt runt slidan och urinröret. Känn att muskelplattan lyfts framåt - uppåt inne i kroppen (eller att slidan dras ihop och uppåt). Slappna sedan av. Du har nu gjort en s.k. knipövning. För att få rätt teknik och för att musklerna ska få en mjukstart, ska du träna med liten kraft till en början.

Knip och lyft i två sekunder – slappna av. Upprepa så många gånger du orkar. Träna tre gånger per dag eller i tre omgångar med vila emellan. Du kan även träna i sittande och stående.

Styrketräning

Tekniken är den samma (spänn bakifrån – framåt – uppåt) MEN ta i med så mycket kraft du orkar utan att spänna andra muskler som t.ex. mage, säte och lår

Spänn 6-8 sekunder med maximal kraft – vila lika länge. Sträva efter att upprepa 10 gånger i följd. Träna tre gånger per dag eller i tre omgångar med vila emellan.

Funktionsträning

Det är viktigt med funktionell träning i vardagen. De situationer som vanligtvis orsakar läckage kan du försöka förebygga genom att spänna musklerna innan det förväntade läckaget.

Spänn musklerna i bäckenbotten innan du hostar, nyser, lyfter tungt, innan magmuskelövningar och innan du reser dig upp.