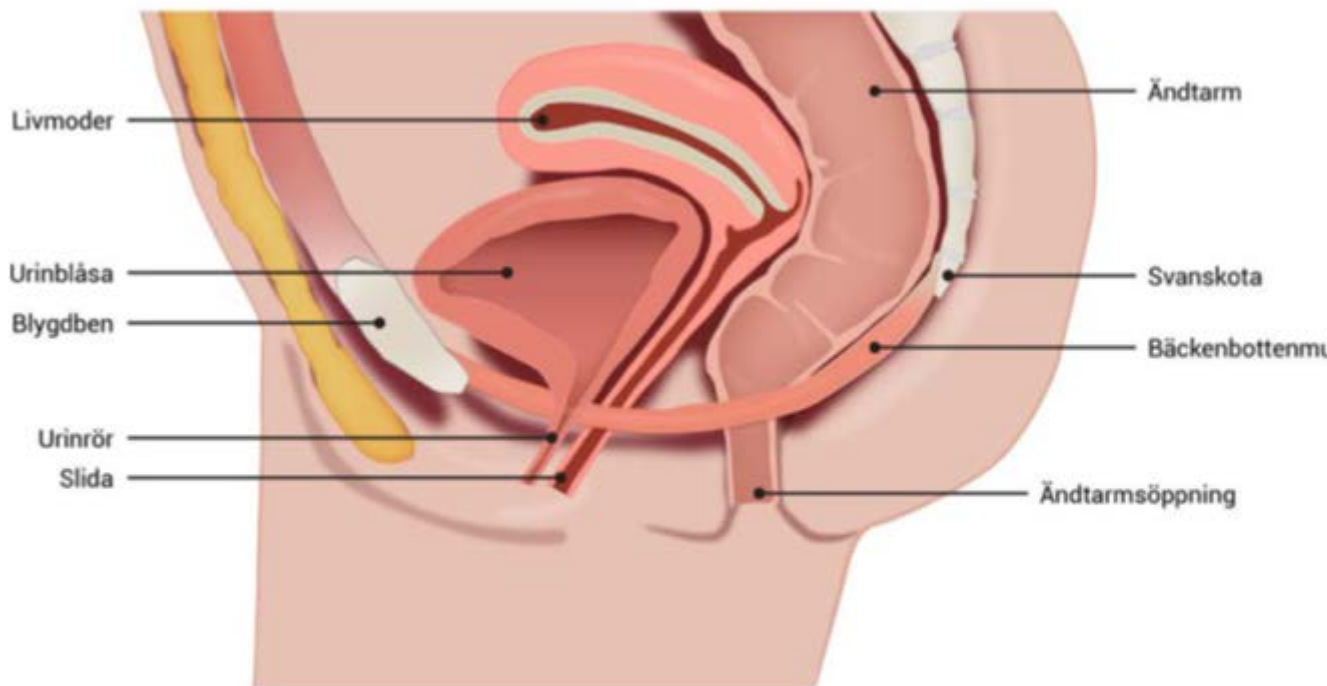
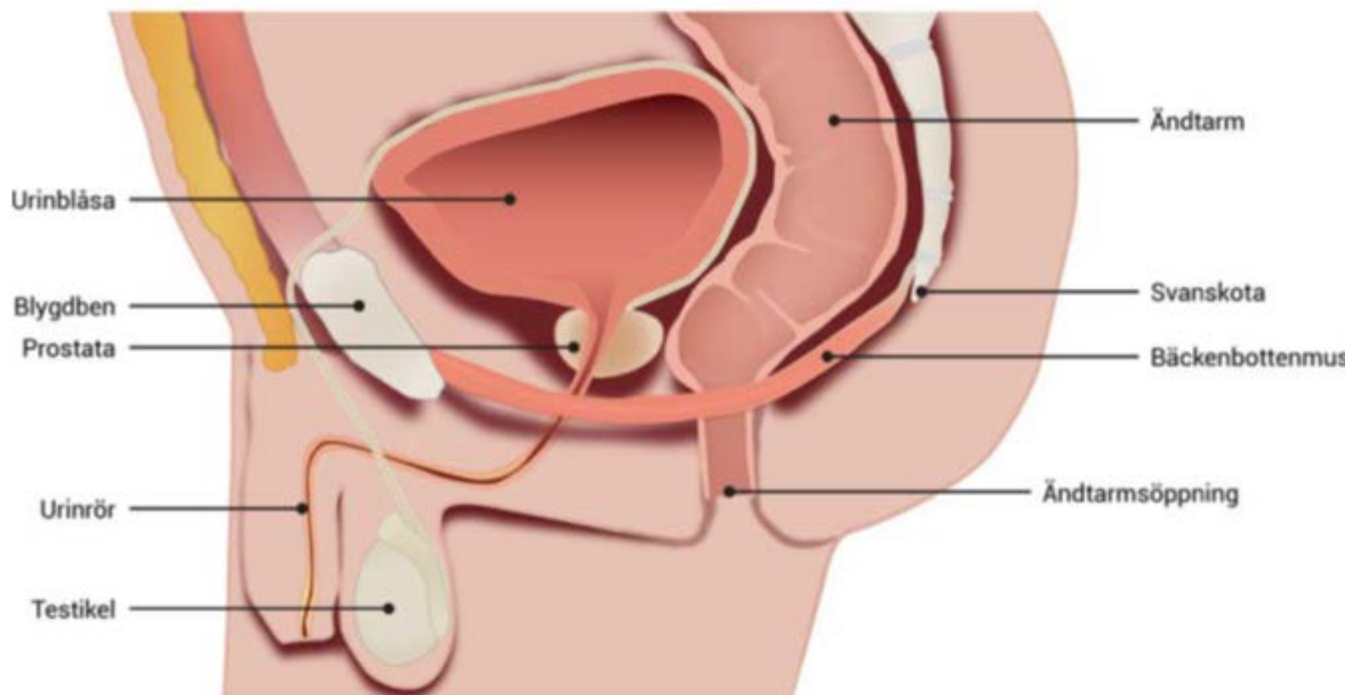


## Träning av muskler i bäckenbotten

Bäckenbotten består av muskler och bindväv som utgör ”golvet” i bukhålan. Den sträcker sig från blygdbenet till svanskotan och fäster även på sittbensknölar. Bäckenbotten omsluter ändtarmsöppningen och urinröret och, hos kvinnan, även slidan. Muskelnas funktion är bland annat att reglera gaser, avföring och urin. Efter behandlingen finns bland annat risk för läckage och därför är det viktigt att du tränar musklerna i bäckenbotten.



*Bäckenbotten i genomskärning, kvinna. Bild framtagen av RCC Stockholm Gotland*



*Bäckebotten i genomskärning, man. Bild framtagen av RCC Stockholm Gotland.*

Träningsprogram Övning för att hitta rätt muskler. Du gör övningen för att du ska lära dig att spänna rätt muskler i bäckenbotten.

### Övning ett.

- Ligg bekvämt, till exempel på rygg med böjda ben, gärna med en kudde under knäna
- Andas lugnt under träningen. Lägg gärna en hand på magen och känn att magmuskeln är avslappnad.
- Knip med musklerna som om du vill hindra att du släpper gaser eller som när du håller dig då du är kissnödig.
- Knip med lätt till måttlig kraft i tre sekunder och vila i tre sekunder.
- Upprepa övningen tio till 15 gånger.
- Träna två till tre gånger per dag, till exempel efter att du gått på toaletten för att få in träningen som en vardagsrutin. När du är säker på att du spänner rätt muskler går det även bra att göra övningarna när du sitter eller står.

### Övning två. Styrketräning

- Knip på samma sätt som i övning ett, men knip nu så hårt du kan.
- Håll knipet i fem till sex sekunder - slappna av i tio sekunder.
- Upprepa övningen fem till tio gånger.

### Övning tre. Uthållighetsträning

- Knip på samma sätt som i övning ett, men knip fast och bestämt så länge du kan.
- Utför övningen en gång per träningstillfälle.

Utför träningsprogrammet punkt ett till tre under cirka tre månader. Kom ihåg att alltid knipa bäckenbottenmusklerna då trycket mot musklerna i bäckenbotten ökar, till exempel när du nyser, hostar eller lyfter tungt.