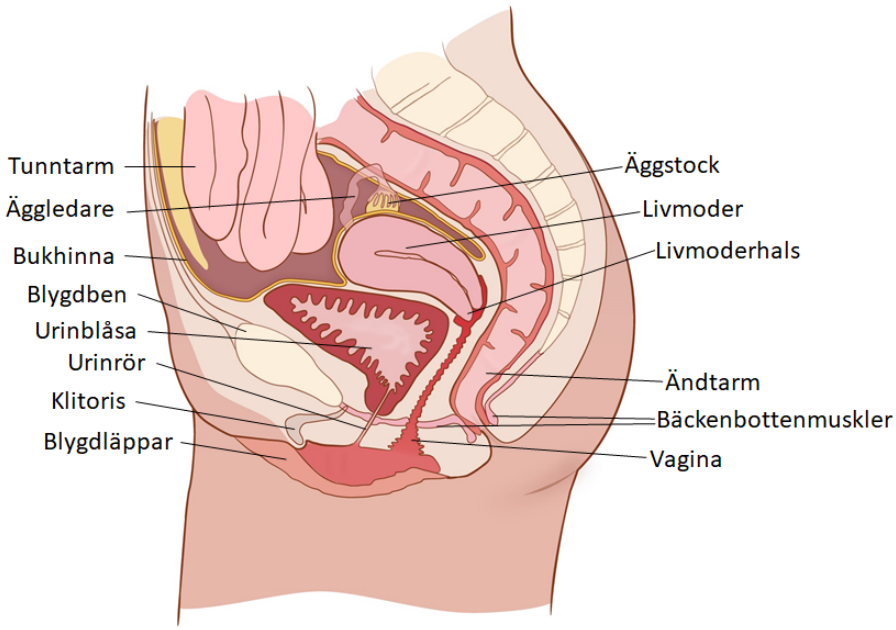
Träna musklerna i bäckenbotten

Bäckenbotten består av muskler och bindväv som utgör ”golvet” i bukhålan. Den sträcker sig från blygdbenet till svanskotan och fäster även på sittbensknölarna. Bäckenbotten omsluter ändtarmsöppningen och urinröret och även slidan. Musklernas funktion är bland annat att reglera gaser, avföring och urin.

Träningen börjar med så kallad identifieringsträning, som hjälper dig att hitta, stärka och slappna av i dina bäckenbottenmuskler. Dessa övningar kan du göra när som helst under förloppet. Efter en operation i bäckenbotten finns bland annat risk för läckage, och därför är det viktigt att du tränar musklerna i bäckenbotten. Det är också vanligt att vara för spänd i dessa muskler. Både styrketräning och avslappningsövningar är därför viktiga.



Bäckenbotten i genomskärning

Steg 1: Avslappning och identifieringsträning

<u>Avslappning för bäckenbotten:</u>

1. Ligg på rygg, med böjda ben.
2. Tänk dig att du ska släppa gas, låt underlivet sjunka ner och bli mer ”rymligt”.
3. Håll kvar avspänningen i 10 sekunder.
4. Upprepa gärna övningen några gånger. Försök även hitta avslappningen när du sitter och står.

<u>Identifieringsträning:</u>

1. Ligg på rygg med böjda ben eller sitt på en stol.
2. Spänn musklerna runt ändtarmsöppningen, som om du höll på att släppa dig men inte får.
3. Spänn musklerna runt urinröret, som om du var kissnödig och behöver hålla dig.
4. Håll kvar spänningen i 2 sekunder.

5. Slappna av helt i minst 2 sekunder.
6. Upprepa 5–10 gånger.

Andas lugnt, in genom näsan och ut genom munnen, under alla övningar. Börja knipet på en utandning.

Spänn inte mage, skinkor eller lårens insidor. Om du tycker det är svårt att inte spänna mage, skinkor och lår – försök göra ett lättare knip. Fokusera på känslan att stoppa gas eller hålla kiss.

Gör gärna identifieringsträningen flera gånger varje dag.

Det ska inte göra ont eller vara obehagligt att träna. Avbryt träningen om du skulle börja få ont.

Identifieringsträning ökar även cirkulationen i underlivet, förbättrar motoriken och ger snabbt knip, vilket är viktigt när vi nyser eller hostar.

Efter att du har gjort identifieringsträningen under 1–2 veckor och känner att du behärskar tekniken, ska du börja styrketräna din bäckenbotten.

Steg 2: Styrketräning

Styrketräningen bygger upp musklerna i bäckenbotten så att du kan hålla tätt för urin och avföring.

1. Spänn bäckenbottenmusklerna i 5 sekunder.
2. Vila i 5 sekunder.
3. Upprepa tills du inte orkar flera 5-sekundersknip. Målet är 30 knip per dag för att öka styrkan.

Kombinera gärna styrketräningen med några korta snabba knip.

När du känner att du behärskar tekniken kan du börja träna bäckenbotten mer funktionellt.

Steg 3: Funktionell träning och uthållighetsträning

- Knip på samma sätt som i steg 1, men knip fast och bestämt så länge du kan.
- Gör bäckenbottenträning, både korta knip, styrkeknip och uthållighetsträning, i olika kroppsställningar. När du sitter, står och går.
- När du går, träna på att hålla ett lätt knip i omkring 10 sekunder eller 10 steg.
- Pröva att knipa samtidigt som du reser dig från sittande, eller när du lyfter något tungt.
- Träna på att knipa samtidigt som du hostar.

Fortsätt att träna din bäckenbotten varje dag i 6 månader även efter det att du har blivit helt fri från läckage. Efter 6 månader kan du glesa ut träningen.

Om du tycker att det är svårt att identifiera musklerna i din bäckenbotten, ta kontakt med en fysioterapeut som specialiserat sig inom detta.

▶ Läs mer på nikola.nu och tat.nu.