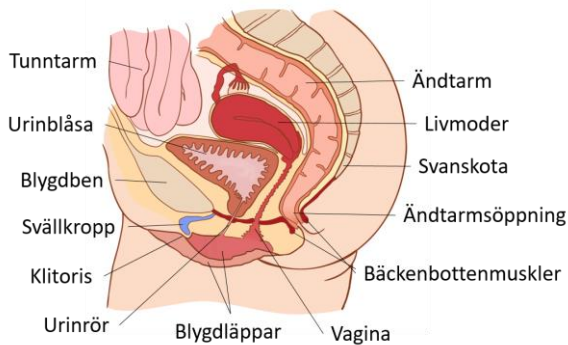
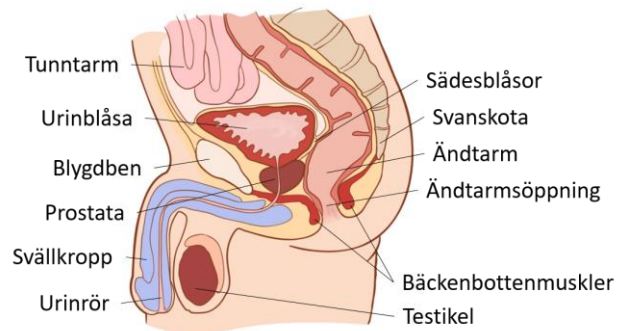


## Träning av muskler i bäckenbotten

Bäckenbotten består av muskler och bindväv som utgör "golvet" i bukhålan. Den sträcker sig från blygdbenet till svanskotan och fäster även på sittbensknölna. 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.



Figur 1 Kvinnans bäckenbotten i genomskärning



Figur 2 Mannens bäckenbotten i genomskärning

### Träningsprogram

#### Övning 1: Hitta rätt muskler

- Ligg bekvämt, till exempel på rygg med böjda ben, gärna med en kudde under knäna.
- Andas lugnt. Lägg gärna en hand på magen och känn att magmuskeln är avslappnad.
- Knip med musklerna i bäckenbotten 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 3 sekunder och vila i 3 sekunder.
- Upprepa övningen 10–15 gånger.
- Träna 2–3 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 2: Styrketräning

- Knip på samma sätt som i övning 1, men knip nu så hårt du kan.
- Håll knipet i 5–6 sekunder. Slappna av i 10 sekunder.
- Upprepa övningen 5–10 gånger.

#### Övning 3: Uthållighetsträning

- Knip på samma sätt som i övning 1, men knip fast och bestämt så länge du kan.
- Gör övningen en gång per träningstillfälle.

Gör träningsprogrammet under cirka 3 månader. Kom ihåg att alltid knipa bäckenbottenmuskeln när trycket mot dem ökar, till exempel när du nyser, hostar eller lyfter tungt.

► Läs gärna mer på [eftercancer.se](http://eftercancer.se).

► Läs gärna mer på [nikola.nu](http://nikola.nu).