NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

NORSKA

Grunnleggende bekkentrening for kvinner

Formålet med trening av bekkenet er å styrke musklene, slik at de indre organene løftes til riktig posisjon, og øke muskelkraften rundt urinrør, vagina og rektum. (fig. 1 og 2)

fig. 1

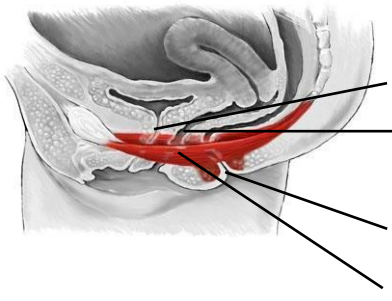


fig. 2

Det er viktig at du trener de riktige musklene, og derfor begynner vi med å identifisere musklene i bekkenet.
Den enkleste veien til dette, er å ligge i en avslappet stilling, for eksempel på ryggen med bena hevet (fig. 3) eller på siden (fig. 4).

fig. 3



fig. 4



Finn de riktige musklene

Stram lukkemuskelen rundt rektum forsiktig, og fortsett å stramme oppover og fremover rundt vagina og urinveisåpningen.
Trekk inn og løft opp hele bekkenet. Det skal føles som at det skyves fra undersiden og oppover i retning navlen.
Gjør denne bevegelsen med litt trykk, og i kort tid. Stram og løft i to sekunder, og slapp av i to sekunder.
Pust rolig og legg én hånd på magen for å kjenne at magemusklene er avslappet. Du kan øve på dette mens du sitter og står.
Når du har mestret «finn riktig stramming», går du videre til strammingen for styrketrening.

© Nikola (Network for Incontinence- Municipalities and County Councils), kan fritt kopieres i uavkortet form 2011-02-16

Översättning rev. 2022

Styrkestramming

Nå er det på tide å bruke maksimal kraft i strammingen, og holde i 5-6 sekunder. Pust rolig gjennom hele strammeprosessen. Stram i 5-6 sekunder. Slapp deretter av gradvis, og hvil deretter i samme antall sekunder.
Prøv å gjøre 10 stramminger på rad, og hver gang med så mye kraft som du kan mane frem uten å stramme magemusklene. Dette skaper unødig trykk mot bekkenet.
Gjennomfør 10 stramminger minst 3 ganger om dagen.

Utholdenhetstrening

Gjennomfør som styrkestrammingen, men prøv nå å holde strammingen i 30-60 sekunder. Etter kort tid vil styrkenivået være betydelig lavere enn maksimal stramming, slik det skal være.
Avslutt hver styrkestramming med en utholdenhetsstramming.

Funksjonstrening

Dette er helt klart den viktigste øvelsen. Det er nå på tide at du blir oppmerksom på hvilke situasjoner som vanligvis forårsaker lekkasje, og at du lærer å stramme raskt og bevisst, med de musklene som du har trent opp før den forventede lekkasjen. Eksempler på slike situasjoner er før du hoster, løfter noe tungt eller bedriver fysisk trening.

ETTER ET PAR MÅNEDER MED TRENING, VIL DU LEGGE MERKE TIL AT MUSKLENE HAR BLITT
STERKERE. HUSK AT DET TAR LITT TID FØR MUSKLENE ER
TRENT OPP RIKTIG.

© Nikola (Network for Incontinence- Municipalities and County Councils), kan fritt kopieres i uavkortet form 2011-02-16

Översättning rev. 2022