NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

DANSKA

Grundlæggende træning af bækkenet for kvinder

Formålet med træning af bækkenet er at styrke musklerne, så de indre organer løftes op i rette position, og også at øge muskelstyrken omkring urinrøret, skeden og endetarmen (fig. 1 og 2).

fig. 1

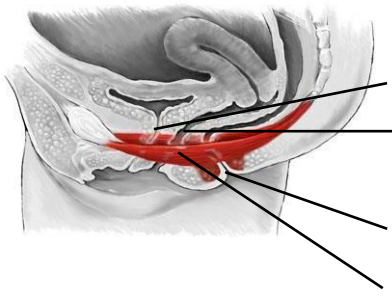
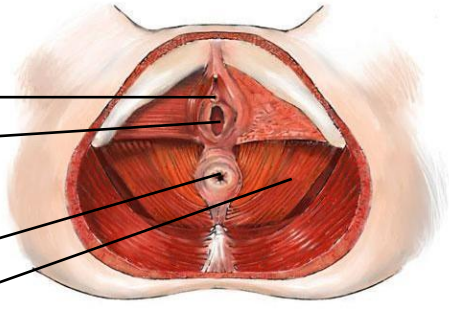


fig. 2



Det er vigtigt, at du træner de rette muskler, derfor begynder vi med at identificere bækkenmusklerne.
Den nemmeste måde at gøre det på, er ved at ligge afslappet, for eksempel, på ryggen med benene hævet (fig. 3) eller ligge på siden (fig. 4).

fig. 3



fig. 4



Find de rette muskler

Træk forsigtigt lukkemusklen om endetarmen sammen, fortsæt med at trække opad og fremad omkring skeden og åbningen til urinrøret.
Træk vejret ind og løft hele bækkenet op. Det skal føles som et skub nedefra og opad i retning af navlen.
Udfør denne bevægelse med et lille pres og i kort tid. Træk sammen og løft i to sekunder, og slap derefter af i to sekunder.
Træk vejret roligt og læg en hånd på maven, så du kan mærke, at mavemusklerne er afslappede.
Du kan træne dette siddende og stående.
Når du mestrer "find den rette sammentrækning", kan du gå videre med styrkesammentrækning.

© Nikola (Network for Incontinence- Municipalities and County Councils) kan frit kopieres i uforkortet form

Översättning rev. 2022

Styrkesammentrækning

Nu er det tid at bruge maksimal styrke til sammentrækningen og holde den i 5-6 sekunder. Træk vejret roligt under hele sammentrækningsprocessen. Sammentræk i 5-6 sekunder. Slip gradvist sammentrækningen, og hvil derefter i samme mængde tid.
Prøv, om du kan udføre 10 sammentrækningen i rad og hver gang med den største styrke, du kan bruge uden at stramme mavemusklerne. Det skaber unødvendigt tryk mod bækkenet. Udfør 10 sammentrækninger mindst 3 gange om dagen.

Udholdenhedstræning

Udført som styrkesammentrækning, men nu skal du prøve at holde sammentrækningerne i 30-60 sekunder. Efter kort tid vil styrkeniveauet blive væsentligt lavere end maksimumsammentrækningen, som er, som den forventes at være.
Afslut hver styrkesammentrækning med en udholdenhedssammentrækning.

Funktionstræning

Dette er absolut den vigtigste øvelse. Nu er det på tide, at du bliver opmærksom på de situationer, der normalt forårsage lækage, og at du lærer bevidst og hurtigt at trække sammen med de muskler, som du har trænet, før den forventede lækage. Eksempler på sådanne tilfælde er, før du hoster, løfter noget tungt og under fysisk træning.

EFTER ET PAR MÅNEDERS TRÆNING VIL DU BEMÆRKE, AT MUSKLERNE ER BLEVET STÆRKERE. HUSK, AT DET TAGER NOGEN TID, FØR DU HAR TRÆNET MUSKLERNE KORREKT.

© Nikola (Network for Incontinence- Municipalities and County Councils) kan frit kopieres i uforkortet form fra den 16. februar 2011

Översättning rev. 2022