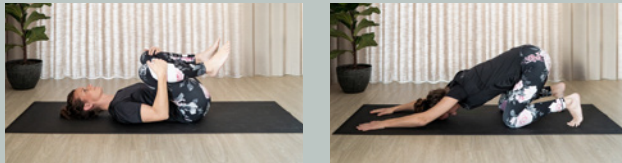


Afspænding/overspændthed og myoser i bækkenbund

Mange kvinder har udfordringer med opspændthed / myoser i bækkenbunden. Det kan være i relation til overdreven knibetræning, stress, traumatiserende oplevelser og symptomer i underlivet. Her er det vigtigt at have fokus på afspænding, fremfor knib, og at kunne kende forskellen på knib og slip. Prøv strækøvelserne nedenfor eller scan QR-koden på bagsiden.

Tegn på en overspændt bækkenbund:

- Smerter i underlivet, specielt under samleje
- Tyngdegener og afføringsbesvær
- Svag knibefunktion og svært ved at slippe knibet



Bækkenbunden efter fødslen

Efter fødslen kan gener i form af hævelse, tyngde og smerter være hyppigt forekommende. Det er normalt at opleve gener i op til 12 uger, som gradvist bedres.

Prøv følgende:

- Brug afspændingsøvelserne ovenfor eller scan QR-koden for øvelser
- Dybe vejrtrækninger, der skaber bevægelse i bækkenbunden
- Opstart bækkenbundstræning så snart du kan efter fødslen
- Minimer forstoppelse og prioriter gode toiletvaner - se nedenfor
- Kom igang med at bevæge dig, så godt du kan
- Prioriter søvn, kost, hvile og tilpasset bevægelse

Andre faktorer

Faktorer der kan påvirke bækkenbunden i ganske høj grad, gælder særligt: Forstoppelse - afprøv følgende:

- Fokuser på væskeindtag - minimum 1,5-2 L dagligt. Fiberrig kost, lopppefrøskaller, tørret frugt, samt afføringsmidler, såsom movicol og magnesia, er gode tiltag.

Utilstrækkelig tømning af blæren og/eller endetarm - afprøv følgende:

- Brug en fodskammel, der letter passagen og giv dig selv tid på toilettet
- Når du har tisset: Rejs dig, ryst bækkenet og forsøg tømning igen over 2-3 gange - kaldet "voiding"
- Støt mellemkødet med et par fingerspidser for bedre tømning af tarmen



Har du brug for vejledning?

Oplever du gener relateret til underlivet såsom ufrivillig vandladning, tyngde og smerter, hvor aktuel vejledning ikke er tilstrækkelig, så tøv ikke med at tage kontakt til en fagperson, der kan vejlede dig.

Klinikkens fysioterapeuter er alle specialuddannede inden for fysioterapi til underlivet, såkaldt UroGynObs fysioterapeuter. Du kan ligeledes finde specialuddannede fysioterapeuter i hele landet via DUGOF.dk.



Scan QR-koden for videoinstruktion, træningsprogrammer og vejledning.

KLINIK FOR KVINDEKROPPEN

Specialiseret fysioterapeutisk vejledning og behandling

E: kontakt@kvindekroppen.dk

W: kvindekroppen.dk

IG: [@klinikforkvindekroppen](https://www.instagram.com/klinikforkvindekroppen)

KØBENHAVN
Classensgade 11E
2100 København Ø

VEJLE
Enghavevej 20, 1. sal
7100 Vejle



Bækkenbunden

En guide til en velfungerende bækkenbund

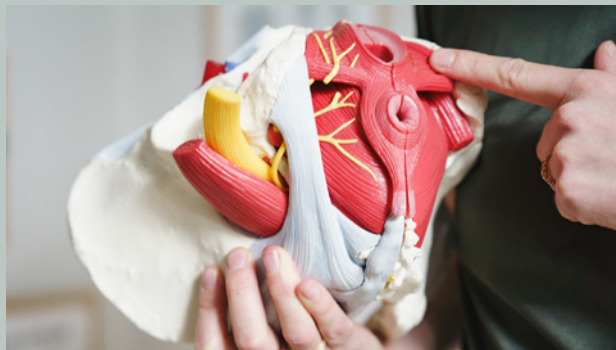
Pjecen er udarbejdet af fysioterapeuterne ved Klinik for Kvindekroppen

Bækkenbunden

Anatomi og funktion

Bækkenbunden består af en lille gruppe af muskler på omkring 1 cm tykkelse, der ligger som en fleksibel skålformet muskel i underlivet.

Bækkenbundens primære funktion er at understøtte vores underlivsorganer, og at sørge for at lukke af for urin, afføring og luft. Bækkenbunden har en vigtig rolle i stabiliseringen af vores kropsstamme, herunder at modtage og fordele trykket i bunden, når vi belaster kroppen.



En velfungerende bækkenbund spænder automatisk op, når bugtrykket øges nedadtil, eksempelvis ved løft, host, nys, hop og anden belastning. Bækkenbunden skal ligeledes kunne give slip og åbne op under eksempelvis vandladning, afføring, fødsel og samleje.

Symptomer i relation til bækkenbunden

Udfordringer i bækkenbunden kan give symptomer som ufrivillig vandladning (inkontinens), tyngdegener, afføringsudfordringer og smerter ved eksempelvis samleje og gynækologisk undersøgelse.

Det kan bl.a. skyldes svaghed i muskulatur samt bindevævet omkring blære, livmoder og tarm. Det kan også være som følge af opspændthed i muskulaturen, nedsynkning / underlivs prolaps, følger efter operation mv..

Opmærksomhed på bækkenbunden, særligt bækkenbundstræning, kan på forskellig vis mindske, og ofte fjerne, symptomerne. Folderen her vil guide dig godt på vej.

Få en velfungerende bækkenbund

Skab kontakten

For at kunne træne bækkenbunden stærk og funktionel, bør man sikre sig, at man har skabt kontakten og aktiverer de rigtige muskler.

For de fleste aktiveres bækkenbunden optimalt ved et knib bagtil omkring endetarmsåbningen, som skulle man holde på noget luft. Knibet kan også fornemmes som en spænding i mellemkødet, opad i underlivet eller længere fremme omkring urinrøret.

Der skal ikke ske synlig bevægelse i baller, hofter eller andre steder. Knibet skal som udgangspunkt føles ganske let, da muskelgruppen samlet set ikke er tykkere end en underlæbe.

Træn den

Bækkenbunden kan trænes isoleret for øget styrke i muskulaturen. Derfra skal den styrkes i funktioner, så den kan tilpasse sig de krav, der stilles til den i hverdagen.

Bækkenbunden skal både være stærk, hurtig og kunne holde spændingen i længere tid, dvs. være udholdende. Og så er det mindst lige så vigtigt, at man kan slippe knibet igen. Nogle oplever en overspændt bækkenbund, der har mere brug for afspænding og udspænding.

Brug den

Bækkenbundstræningen bør integreres i dagligdagens bevægelser. Det er en livslang investering at fastholde grundstyrken i bækkenbunden. Med tiden skulle det gerne blive en automatiseret del af hverdagen at bruge sin bækkenbund, så den trænes på daglig basis.

Knib eksempelvis lige før du:

- Hoster, nyser og griner
- Løfter tunge ting som krukker, børn, indkøbsposer, vægte mv.
- Hopper
- Laver mavebøjninger, planke og andre øvelser med bugpresse
- I din vanlige træning, hvor der er bugpresse og tryk på bunden.

Scan QR-koden for videoinstruktion, træningsprogrammer og vejledning.

Træningsprogram

Træningsprogrammet nedenfor er et mikro-træningsprogram, der kan udføres dagligt eller eksempelvis 3 gange om ugen.

Programmet kan justeres i niveau ved at ændre på udgangsstillingen. Man kan med fordel starte i liggende stilling, hvor tyngden fra organerne på bækkenbunden mindskes. Niveaueet kan øges i den siddende og stående stilling, hvor tyngden fungerer som håndvægt ned på bækkenbunden.

Mikro-træning for din bækkenbund



1. De hurtige

10 små lette og hurtige knib hvor du kniber og slipper med det samme igen.

2. De stærke

10 knib med maximal kraft á få sekunders varighed - undgå at spændingen sker i andre muskler, baller, inderlår mv.

3. De lange

2-4 lange knib ved halv kraft, hvor du holder knibet så længe som muligt, op mod 30 sekunder. Du bør kunne trække vejret frit imens. Hold en lige så lang pause som knibets længde, inden næste gentagelse. Start med så mange sekunder du kan og øg mod de 30 sekunder.

Programmet kan gentages 2 gange. HUSK at give slip igen - brug et par minutter efter træningen på at trække vejret dybt helt ned til bunden, mens du afspænder musklen. Brug eventuelt øvelserne på næste side.

Styrk bækkenbunden under bevægelse og byg op

Fra isoleret træning af bækkenbunden i liggende, siddende eller stående stilling, kan man øge niveaueet til at træne den under bevægelse. Her fra kan den inddrages i dagligdagens bevægelser, fysisk aktivitet og anden træning.

Bækkenbunden bør trænes til de specifikke krav og træningsformer, man gerne vil være stærk i. Det anbefales, at man starter ud hvor bækkenbunden kan være med og bygger gradvist op.

Scan QR-koden og se nemme videoøvelser til mikro-træningsprogrammet, generelle træningsprogrammer og bækkenbundstræning under bevægelse.