

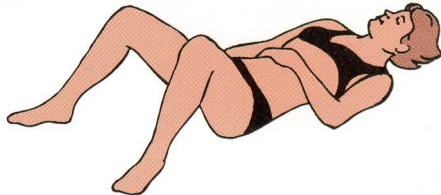
# Program för träning av musklerna i bäckenbotten

Detta program är utarbetat av sjukgymnast Inger Hahn, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg

## Steg 1

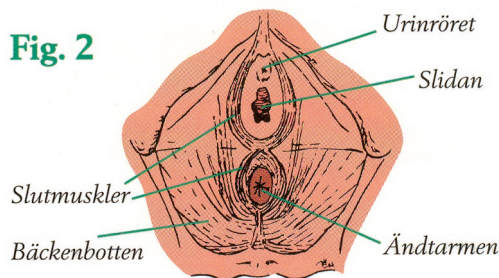
Vid träning av bäckenbotten är det viktigt att du "hittar" rätt muskulatur. Ligg därför i en så avslappad ställning som möjligt enligt fig. 1, eller med en stor kudde under knäna eller på sidan.

Fig. 1



Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsätt att knipa uppåt-framåt runt slidan och urinrörsmynningen som om du försöker hindra vattenkastning (fig. 2).

Fig. 2

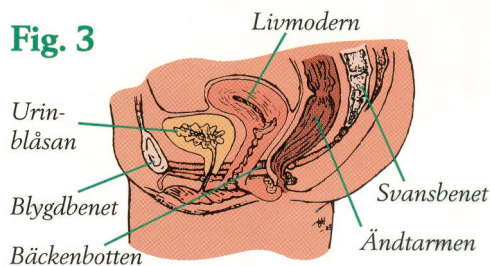


Bäckenbottenmusklerna sedda underifrån

Det ska kännas som om ett lyft underifrån-uppåt i riktning mot naveln (tänk dig att något skall lyftas upp, som är på väg ut ur slidan t ex en tampong).

Gör denna rörelse med liten kraft och under en kort stund. Knip och lyft bakifrån-framåt-uppåt i två sekunder och slappna av i två sekunder. Andas lugnt och känn med en hand på magen att bukmusklerna är avslappnade.

Fig. 3



Bäckenbottenmusklerna sedda från sidan

Fortsätt med detta rytmiska knip så länge du orkar och försök koncentrera det enbart till bäckenbotten. Träna även i sittande och stående ställning.

## Steg 2

### a) Styrketräning

I liggande ställning utförs samma knip, men nu håller du kvar sammandragningen i fem sekunder och lägger på så stor kraft som du orkar. Detta "maxknip" upprepas inledningsvis ett par gånger, men ska så småningom kunna utföras fem till tio gånger i följd. Viloperioderna mellan varje knip ska vara minst lika långa som själva knipet. Håll inte andan, eftersom detta ger ett onödigt tryck ner mot bäckenbotten. Kontrollera med en hand på magen att bukmusklerna inte aktivt "lyfter upp" bäckenbotten. Knipet ska starta underifrån. Tränas också i sittande och stående ställningar.

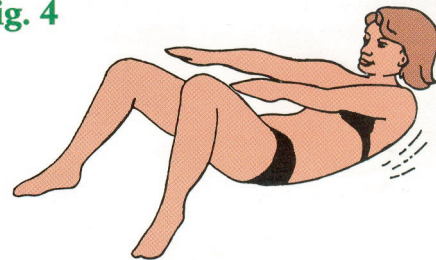
### b) Uthållighetsträning

Utförs som a) men du måste hålla sammandragningen så länge som du orkar. Styrkan kommer efter en kort stund att ligga betydligt under maxknipets, vilket är meningen. Bra träning för den som gärna håller andan.

## Steg 3

När du nått en viss styrka i bäckenbotten, tränar du att knipa mot ett ökat bukmotstånd t.ex. knip-sit-ups (fig. 4). Knip-hosta. Knip-lyft. Knip-hoppa, studsa, spring. Utför inte kraftigare övningar än att du klarar av att knipa emot i bäckenbotten!

Fig. 4



## Test

- Genom att en kort stund stänga av urinstrålen när du kastar vatten, kan du kolla att du hittar rätt muskler. Får inte användas som träning.
- Känn med ett finger i slidan att du kniper runt detta och lyfter upp muskulaturen.

## Träning

- Inkontinenta eller framfallsdisponerade: Fyra tillfällen/dag.
- Alla i förebyggande syfte: Två tillfällen/dag.

Även män kan använda programmet i lämpliga delar.