

Hva er bekkenbunnsmuskulaturen?

Musklene i bekkenbunnen er en muskelgruppe som støtter de ulike organene i bekkenet og bidrar til å kontrollere passasjen fra urinrør og endetarm. Musklene i bekkenbunnen strekker seg fra skambenet foran til halebenet bakerst.

Hos **kvinner** støtter bekkenbunnsmuskulaturen livmoren og hos **menn** bidrar den til å bevare potensen.

Musklene i bekkenbunnen belastes ved fedme, kronisk bronkitt, tilbakevendende tarmforstoppelse, gjentatte tunge løft, dårlige toalettvaner og hormonelle forandringer i overgangsalderen. Hos kvinner belastes musklene også ved graviditet og fødsel.

Hvorfor skal jeg trene bekkenbunnsmuskulaturen?

Du bør trene bekkenbunnsmuskulaturen fordi den som alle muskler, kan bli svekket eller ødelagt. Hvis dette skjer, vil musklene ikke fungere som de skal, og du kan få lekkasje av urin.

Hvordan finner jeg de riktige musklene?

Bekkenbunnsmuskulaturen kan vanligvis best føles rundt endetarmsåpningen fordi musklene her er de største og mest fyldige. Et knip løfter bekkenet litt opp og trekker urinrøret og endetarmen frem mot skambenet. Dette kan du føle i mellomområdet (hos kvinner) eller ved pungen (hos menn), og det føles ikke spesielt sterkt.

Det er tre måter du kan teste om du kniper riktig i bekkenbunnen:

1. Knip musklene i bekkenbunnen sammen ved slutten av en vannlating og stopp urinstrømmen. (Dette bør du ikke gjøre ofte, da det kan føre til problemer med blæretømming og øke risikoen for blærebetennelse eller cystitt)
2. Sitt på en fotball eller tilsvarende og knip sammen rundt endetarmen. Du skal føle et lite løft ved endetarmsområdet.
3. Ligg på ryggen med bøyde ben og plasser to fingre på siden av endetarmen, gjerne utenpå klærne. Dette gjør det mulig å legge merke til når bekkenbunnen blir hardere når du kniper og mykere under avslapning.

Kvinner kan føre to fingre inn i skjeden (evt spre fingrene inntil du kjenner motstand) og prøve å knipe sammen rundt dem. De musklene som brukes her er bekkenbunnsmusklene.

Hvordan trener jeg bekkenbunnsmuskulaturen?

Du skal benytte både små, korte og langvarige knip for å styrke bekkenbunnsmuskulaturen. Det er best at du utfører bekkenbunnstrening om morgenen. ellers anbefales det at du foretar veneøvelser umiddelbart før. Veneøvelser fjerner væskeansamling i f.eks bekkenbunnsmusklene, slik at det føles lettere å knipe. Se en illustrasjon av slike øvelser på baksiden av denne trykksaken.

For å oppnå best mulig resultat, anbefales det i begynnelsen at du setter av 5 til 15 minutter daglig til fokusert bekkenbunnstrening, inntil du har en god knipefunksjon.

Små og hurtige knip

Legg deg ned i en komfortabel stilling med strake ben og knærne litt fra hverandre. Når du kniper skal du kjenne en lukking av endetarmsåpningen. Det kan føles som «å holde på» urin, avføring eller luft. Start med å foreta "hurtigknip", der du presser musklene sammen og slapper av umiddelbart, slik at du kun føler et veldig raskt løft bekkenbunnen.

Hurtigknipene tjener som oppvarming til mer langvarige knipeøvelser. Foreta 3 serier med 10 "hurtigknip" med 1 minuts pause mellom seriene.

Langvarige knipeøvelser

Knip med lengre varighet utføres på samme måte som de hurtige knipene. Knip bekkenbunnsmusklene sammen slik at du føler en sammentrekning rundt endetarmsåpningen, men hold knipet i ca.3 sekunder før du slipper. Det er viktig at pausen mellom knipene er like lang som selve knipet. Gjenta øvelsen 10 ganger. Når du enkelt kan knipe i 3 sekunder, kan du økevarigheten på knipet gradvis til 5, 8, 10, 15 og 20 sekunder. Når du har oppnådd en god knipefunksjonen, bør du vedlikeholde bekkenbunnsmusklene med 10 "gode" knip med 10 sekunders varighet hver dag.

Når du har en god fornemmelse av bekkenbunnen din, kan du utføre øvelsene i andre posisjoner: ligge på siden eller på magen, sittende på en stol eller stående med lett adskilte ben.

Under treningen skal pusten være fri og uanstrengt, og du skal ikke bruke magemusklene eller setemusklene når du gjør disse øvelsene. Det er viktig at bekkenbunnsmusklene får slappe av mellom øvelsene. En konstant sammentrukket bekkenbunn kan gi ømhet og dårlig knipefunksjon. Først etter 5-8 uker kan du begynne å merke bedret effekt.

For å beskytte bekkenbunnen din skal du alltid knipe før du hoster, nyser, løfter, hopper, ler, roper, står opp fra stolen eller sengen, etc. Hvis du ikke tidligere har gjort dette automatisk i alle disse situasjonene, tar det ca 3-4 måneder med trening før dette blir automatisert.

Kontakt din lege eller sykepleier dersom du har spørsmål om bekkenbunnstrening.



Veneøvelser

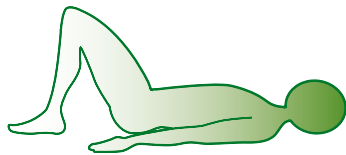
Hensikten med veneøvelser er å avhjelpe blodets retur til hjertet og dermed forhindre hevelser og ødemer. Veneøvelser er aktive muskeløvelser hvor musklene klemmer venene sammen slik at blodet presses tilbake mot hjertet og tar med seg væske fra benene, slik at hevelser kan reduseres.

Hvis du foretar veneøvelser før du starter bekkenbunnstøring, forbedrer du både effekten av knipeøvelsene og du vil kunne oppleve at det er lettere å knipe.

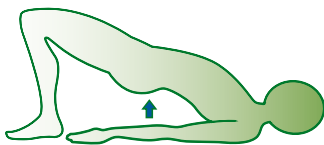
Du må utføre øvelsene med rolige bevegelser idet du begynner å berøre musklene nærmest hjertet. Alle øvelsene utføres i liggende stilling slik at blodet lettere kan returnere til hjertet.

Det anbefales at du gjør øvelsene 1-2 ganger daglig eller etter behov.

1. Start med å ligge på ryggen med bøyde ben. Pust dypt inn slik at du føler magen løfter seg og pust deretter rolig ut igjen. Gjenta øvelsen 5 ganger.



2. Ligg på ryggen med bena bøyde og løft bekkenet opp så høyt du kan og hold løftet en kort stund idet du puster dypt inn og deretter puster ut forsiktig igjen. Senk bekkenet igjen og gjenta denne øvelsen 5-10 ganger.

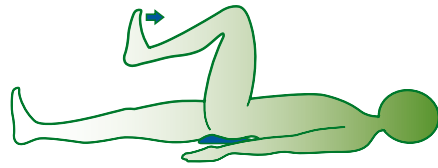


De følgende øvelser skal du alltid gjennomføre med det samme benet før du bytter til motsatt ben. Begynn alltid veneøvelser med venstre ben.

1. Ligg på ryggen med bøyde knær. Legg gjerne en pute under baken, slik at du får et løft i bekkenet (over hjertenivå).



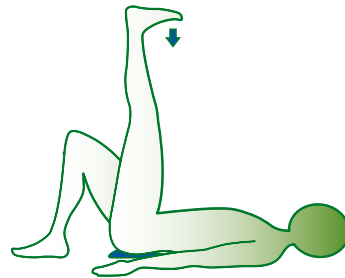
2. Løft det venstre benet. Kneet skal være bøyde og foten flekset.



3. Strekk deretter benet parallelt med gulvet. Det er viktig at du strekker foten helt ut.



4. Løft deretter det utstrakte benet opp mot taket og flekse foten. Prøv å strekke kneleddet rolig ut.



5. Sett foten på gulvet med bøyde kne som i utgangsposisjonen.

Gjenta øvelsen 15 til 20 ganger før du bytter til høyre ben.



Pierre Fabre