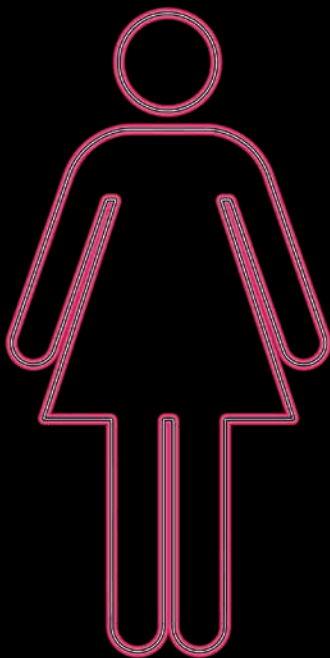
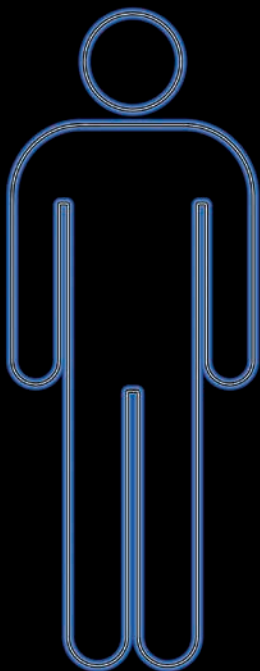




DANSKE FYSIOTERAPEUTER

KROP & FYSIK

BÆKKENBUNDEN





Svært ved at holde tæt?

Næsten hver 10. dansker (op mod 450.000) er inkontinent, dvs. kan i større eller mindre grad ikke holde tæt. Heraf er omkring 50.000 børn, ca. 150.000 mænd, og resten – en kvart million – er kvinder. Problemet kan være meget generende og hæmmende for den enkelte.

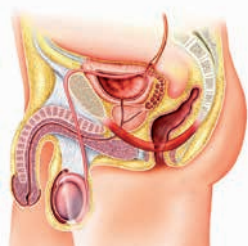
Heldigvis kan der gøres noget ved det. Træning af bækkenbundens muskler hjælper cirka tre ud af fire. Hører du til dem der har svært ved at holde tæt for urin, luft og afføring, så er her en række gode råd og et træningsprogram der kan få problemerne til at forsvinde eller mindskes betydeligt.

Hvad er bækkenbunden?

Hovedårsagen til at det er vanskeligt at holde på urin, luft og afføring, er en svag bækkenbund. Traditionelt tænker man på kvinder når man taler bækkenbund, men mænd har også en bækkenbund. Bækkenbunden har stor betydning for begge køn i forbindelse med inkontinens. Bækkenbunden er den muskelgruppe der støtter underlivsorganerne og sammensnørre åbningerne i urinrør, skede (hos kvinden) og endetarm – og dermed lukker bækkenet.

Bækkenbundsmuslerne sidder fast på halebenet, siderne af bækkenet (ved inderlårerne) og på skambenet. Set nedefra ligner bækkenbunden et "u". Inde i uet ligger urinrør, skede og endetarm hos kvinden, og urinrør og endetarm hos manden.

Når bækkenbunden trækker sig sammen (spændes), bevæger åbningerne sig fremad mod skambenet. Derved opstår der et "knæk" på tarmen, skeden og urinrøret. "Knækket" lukker disse åbninger og sørger for at blæren ikke falder ned i tisseposition. På samme måde kan man også hæmme en presserende vandladningstrang.



Udarbejdet af Mediafarm.
Udlånt af Coloplast Danmark A/S.

Bækkenbundsmuslerne lukker af for åbningerne i urinrør, endetarm og hos kvinden skeden.



Bækkenbunden

Hver gang bugtrykket stiger i løbet af en dag, for eksempel når du hoster eller anstrenger dig, skal bækkenbundsmuslerne være spændte for at understøtte organerne i underlivet. Det kræver at bækkenbundsmuslerne er både stærke og udholdende. Derfor er det vigtigt at træne dem. Med alderen, efter operationer i underlivet og specielt efter fødsel og forstoppelser bliver musklerne slappere.

Både mænd og kvinder kan træne deres bækkenbundsmuskler, og det foregår på samme måde uanset køn.



Sådan kniber man

Som at lukke munden

Bækkenbunden er kun 1 cm tyk – som en læbe. Derfor er en muskelsammentrækning i bækkenbunden (en knibeøvelse) ikke noget vildt og voldsomt. Det er nærmest som at lukke munden – bare i den anden ende. Du skal fornemme en lukning af endetarmen, da det er her den største bevægelse i bækkenbunden foregår.

Ved en korrekt knibeøvelse med bækkenbunden skal du ikke forsøge at suge eller trække dit underliv op. Man kommer nemlig ofte til at suge maven ind og holde vejret i stedet for. Derved øges bugtrykket, og man kommer til at presse underlivsorganerne nedad i stedet for at understøtte dem. Du skal bare forsøge at lukke om endetarmen – derved får man nemlig knækket/lukket alle åbninger. Det er sådan man bliver tæt, og det er sådan man holder sine underlivsorganer oppe. Derfor skal du også udføre denne knibeøvelse (sammentrækning af bækkenbunden) før bugtrykket stiger. Det vil sige:

Knib

- FØR du hoster og nyser
- FØR du løfter og anstrenger dig fysisk, fx løber eller hopper
- FØR du rejser og sætter dig
- FØR du griner og råber

Har du aldrig lavet dette FØR- knib, tager det omkring 3-4 måneder før det sker automatisk (men så kræver det også at du er flittig med din træning)!

Ved bydende vandladningstrang eller afføringstrang holdes knibet i mindst 30 sekunder, eller til trangen er forsvundet.

Træningsprogram for begyndere

Generelt for øvelserne

- Varigheden af knibene (1-8 sekunder) og antallet (1- max. 30) er afhængig af hvad din bækkenbund formår.
- Lyt til din krop, og stop træningen når bækkenbunden ikke kan arbejde uden at du holder vejret eller suger maven ind.
- Husk pauserne! De er lige så vigtige som træningen. Her skal musklerne hvile sig og blive klar igen; du er jo i gang med en bodybuilding af din bækkenbund!
- Øvelserne udføres 2-3 gange dagligt. Efter 3-4 uger går du videre til programmet for let øvede.



1. Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget

- Knib sammen i bækkenbunden, og fornem at endetarmen lukkes.
- Hold lukningen max. 6-8 sekunder.
- Slip lukningen, og hold dobbelt så lang en pause. Gentag 10 gange (max. 30 gange).



2. Lig på siden med bøjede ben

- Knib sammen i bækkenbunden, og fornem en lukning af endetarmen.
- Hold lukningen max. 6-8 sekunder.
- Slip lukningen, og hold en dobbelt så lang pause. Gentag 10 gange (max. 30 gange).

Sæt evt. to fingre på siden af endetarmen, gerne uden på underbukserne. Derved kan du føle når bækkenbunden i den ene side bliver hård under knibet og blød under afslapningen. Du kan evt. skifte side og gentage øvelsen.

Træning for let øvede



3. Sid på en spisestuestol og læn dig lidt tilbage

- Knib sammen i bækkenbunden, og fornem en lukning af endetarmen. Hold øje med maven. Den skal ikke trække sig ind i takt med knibene, men kun bevæge sig i takt med vejrtrækningen, der skal fungere som normalt under knibet.
- Hold lukningen max 6-8 sekunder.
- Slip lukningen, og hold en lige så lang pause. Gentag 10 gange (max 30 gange).



4. Sid på en spisestuestol, og læn dig fremad

- Knib sammen i bækkenbunden på samme måde som i øvelse 3.
- Hold lukningen max 6-8 sekunder.
- Slip lukningen, og hold en lige så lang pause. Gentag 10 gange (max 30 gange).



5. Stå op med lidt spredte ben

- Knib sammen i bækkenbunden på samme måde som i øvelse 3. Stå evt. med siden til et spejl, og hold øje med at maven ikke trækkes ind og presser ned på blæren.
- Hold lukningen max 6-8 sekunder.
- Slip lukningen, og hold en dobbelt så lang pause. Gentag 10 gange (max 30 gange).

Når du bliver mere øvet, kan du korte pausen ned, så den har samme varighed som knibet.

Gode råd

- For at understøtte blæren er det en god ide at spænde lidt i bækkenbunden (ca. 50 % af den maksimale spænding) når du går rundt.
- Lav et kraftigt knib efter vandladning. Derved tømmes urinrøret, og du undgår efterdryp.
- Undgå forstoppelser – det trækker bækkenbunden "ud af form" når man skal presse voldsomt i forbindelse med afføring.
- Det er af stor betydning at du ikke er voldsomt overvægtig. Ved overvægt bliver bækkenbunden overbelastet, og det vil være svært at holde tæt.
- Er bækkenbunden svag, skal du helst undgå tunge løft og sørg for at du ikke hoster meget.
- Indtager du meget væske, fx over 2 liter (alt flydende tæller med) i døgnet, skal du huske at tisse noget oftere, så blæren ikke "flyder over".
- Giv dig god tid til vandladningen. Nogle kan have brug for at tømme blæren over 2-3 gange i træk (under samme toiletbesøg) for at tømme ordentligt.
- Også mændene vil have bedst af at sidde ned på toilettet for at tømme blæren helt.



Sexlivet kan forbedres

Sidegevinst

Kvinder der begynder at træne deres bækkenbundsmuskler, oplever ofte at deres sexliv bedres, og at de kan mærke deres partner bedre. Om det er fordi de har fået en strammere bækkenbund, eller om det er fordi de har fået en bedre krops- og muskelbevidsthed og dermed er blevet lidt gladere for sig selv, er ikke til at sige.

For mændenes vedkommende har forskningen vist at bækkenbundstræning virker så godt at 40 % af midaldrende mænd med rejsningsproblemer fik fuld normal erektion efter 12 ugers træning med bækkenbunden.

En veltrænet bækkenbund kan også afhjælpe for tidlig sædafgang, da man kan bremse udløsningen ved at spænde i bækkenbunden.

Knib - det hjælper

Erfaringer med bækkenbundstræning viser at omkring 70 % får effekt af træningen. Så det er bare med at komme i gang, hvis du ønsker at blive tør eller forblive tør resten af livet. En bækkenbund kan dog også trænes for meget og blive øm og smertefuld, så det gode gamle råd: *Alt med måde* gælder også her.

Er du i tvivl om optræningen, så kontakt en fysioterapeut med specialviden inden for området.



**KROP
& FYSIK**



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

Tekst: Birthe Bonde, fysioterapeut, uroterapeut, sexolog
og specialist i muskuloskeletal fysioterapi.
Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark
Layout og produktion: Mediegruppen
Tegninger: Jesper Frederiksen
Fotos: colourbox & istockphoto

Udgivet i juni 2015 i samarbejde med Danske Fysioterapeuter.
Udgives af Krop & Fysik.

Yderligere eksemplarer kan købes hos Krop & Fysik
og kan bestilles via internettet på www.krop-fysik.dk
eller telefonisk på 7584 1200.

TENA®

Der findes også en TENA til dit behov

Brug rabatkoden **RAB20KF** og **SPAR 20%**
på dit første køb i TENA Butikken



I TENA Butikken

kan du købe alle TENA produkter, og vi har løbende tilbud på alle vores produkter! Leveres diskret til døren i neutral emballage. Sikker betaling.

www.tenabutikken.dk

Gælder til d. 1/6.2020
Kan bruges en gang