

Træning af bækkenbund, niveau 1

Formål

Formålet med træningen er at styrke bækkenbundsfunctionen med henblik på at afhjælpe eller reducere inkontinensproblematikken.

Knibeøvelser

1. Lig på ryggen med knæene bøjede og med let spredte ben.
Knib sammen i bækkenbunden.



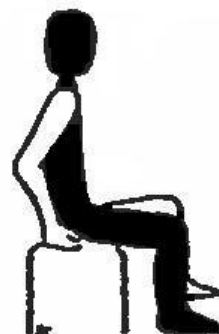
2. Lig på siden med let bøjede ben og en pude mellem knæene.
Knib sammen i bækkenbunden.



3. Lig dig på maven med let spredte ben og eventuelt en pude under mave og fodled.
Knib sammen i bækkenbunden.



4. Sid med let spredte ben på en stol med fast sæde. Sid med ret ryg.
Knib sammen i bækkenbunden og mærk efter at du ikke spænder i balderne, når du kniber.



5. Stå med let spredte ben og armene ned langs siden.
Knib sammen i bækkenbunden.



Beskrivelse af knib

Hurtige knib

Korte moderate knib uden særlig pause imellem - jo højere tempo, jo sværere.

Knibene træner hurtighed og koordination. Dette er vigtigt i forbindelse med f.eks. host, nys og pludselige bevægelser.

Styrkeknib

Kraftige knib - det vil sige spænd alt det du kan i ca. 3 sekunder uden at spænde i balder og lår. Tilføj eventuelt 3 ekstra knib oveni.

Der er pause imellem knibene svarende til et par vejrtrækninger.

Styrke i bækkenbunden er vigtig for at kunne "lukke af", når trykket i maven stiger, som ved f.eks. host, nys og løft.

Udholdenhedsknib

Moderate knib hvor du holder knibene i et antal sekunder. Der er pause imellem knibene svarende til et par vejrtrækninger.

Udholdenhed er vigtigt for at kunne klare belastning på bækkenbunden over længere tid, f.eks. løbe- og gåture, aerobic/fitness, dans og forkølelse med gentagen hoste.

Holdeknib

Vedvarende moderate knib i ca. 20-30 sekunder.

Der er en god pause imellem knibene svarende til flere vejrtrækninger.

Du har brug for at holde knibet, når du f.eks. har tissetrang og skal nå toilettet eller skal hæmme tissetrangen.

Individuelt program

Første niveau udføres _____ gang/e dagligt:

- Venepumpeøvelser (liggende på ryggen)
- Knibeøvelser (liggende på ryggen/siden/maven, siddende, stående)

Hurtige knib: _____

Styrkeknib: _____ à ca. 3 sekunder

Udholdenhedsknib: _____ à _____ sekunder

Holdeknib: _____ à _____ sekunder

Vær opmærksom på at holde pauser mellem knibene!

Funktionstræning

Det vigtigste er at knibe i forbindelse med aktiviteter i hverdagen ved f.eks. rejse/sætte sig, løft, skub/træk, motion, rengøring og indkøb. Det vil sige der, hvor bugtrykket stiger og dermed belaster bækkenbunden.

Du skal derfor træne bækkenbunden i forskellige stillinger og på forskellige måder for, at det kan blive så funktionelt som muligt - det vil sige kunne overføres til din dagligdag.

Venepumpeøvelser

1. Lig på ryggen med knæene bøjede og med let spredte ben. Placer eventuelt en pude under bagdelen.
Træk vejret dybt ind, så maven hæver sig og pust roligt ud, mens maven sænker sig.
Gentag øvelsen 5-10 gange.



2. Lig på let spredte knæ og underarme, lad hovedet hænge afslappet ned.
Træk vejret dybt og slap af i bækkenbund og mave. Bliv i stillingen 1-2 minutter.



3. Lig på ryggen med knæene bøjede og med let spredte ben. Placer eventuelt en pude under bagdelen.
Stræk det ene ben op mod loftet.
Støt eventuelt benet med hænderne eller lad det strakte ben hvile på det bøjede ben.
Vip foden op og ned og lav cirkelbevægelser i fodleddet begge veje.
Gentag øvelsen med det modsatte ben.
Gentag øvelsen 5-10 gange med hvert ben.



4. Lig på ryggen med knæene bøjede og med let spredte ben.
Løft bagdelen. Støt eventuelt med hænderne i lænden, så du kun hviler på skuldre og fødder.
Vip bækkenet fra side til side i små vip.
Sænk roligt kroppen og træk vejret dybt.
Gentag øvelsen 5-10 gange.

