



Bekkenbunnstrening

Daglige øvelser for kvinner





Bekkenbunnstrening

Trening av bekkenbunnsmuskulaturen kan være en effektiv måte å redusere eller bli kvitt lekkasjene på. Undersøkelser viser at, med riktig trening over en viss tid, kan 6 av 10 bli kvitt sin lekkasje.

Trening av bekkenbunnsmuskulaturen er uten bivirkninger og kan også virke forebyggende.

Velg en utgangsstilling (se bilder). Ta i så hardt du kan uten å bruke andre muskler samtidig. Når du tar i maksimalt vil du kunne kjenne en liten medbevegelse av magemusklene.

Øk antall repetisjoner gradvis opp til 10. Forsøk å holde hver muskelsammentrekning i 8-10 sekunder.

INTENSIV BEKKENBUNNSTRENING

Når du klarer å holde i 8-10 sekunder, kan du legge på 3-4 harde og raske sammentrekninger på slutten.

INSTRUKSJON

Trekk sammen, hold, hold, så raske løft innover, innover, innover.

Gjør 3 serier med 8-10 sammentrekninger så hardt du kan hver dag. Hver serie kan gjerne bestå av 4-5 repetisjoner hvor du holder og 4-5 repetisjoner hvor du legger på raske sammentrekninger på slutten. Enten kan du gjøre dette på et gitt tidspunkt på dagen med en liten pause mellom hver serie, eller du kan fordele det i løpet av dagen.

Dette tar ikke mer enn 10 minutter totalt! Det er ikke mye.

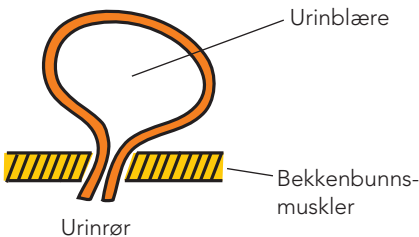
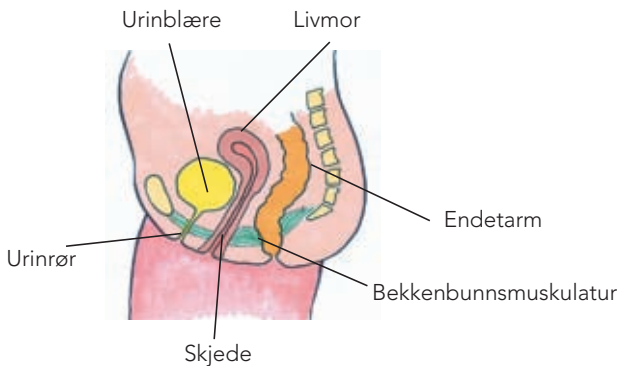
For å få best mulig effekt av bekkenbunnstreningen bør du trene nært opp mot det maksimale, som beskrevet ovenfor, i ca. 6 måneder. Når ønsket effekt er oppnådd, kan du trene mindre for å vedlikeholde muskelstyrken.

Bekkenbunnsmuskulaturen

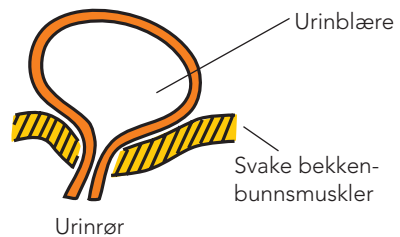
Bekkenbunnsmusklene ligger innvendig i bekkenet og danner gulvet i kroppen. Musklene omslutter urinrør, skjede og endetarm.

Sammen med lukkemusklene skal bekkenbunnen ha kontroll med disse åpningene. Muskulaturen skal også holde urinrør, blære og livmor oppe og motstå økninger i buktrykket som oppstår under anstrengelse.

Når alt er normalt, skjer dette helt automatisk, men når det ikke fungerer kan det føre til urin- og avføringslekkasje, eller nedfall av skjedevegger, livmor, blære og endetarm.



Når musklene fungerer holder de urinrøret på plass ved økning i buktrykket.



Nedsunkne muskler kan ikke kontrollere urinavgangen.

Hva er urinlekkasje?

I Norge opplever nesten en halv million kvinner urinlekkasje. Svekket bekkenbunnsmuskulatur, som følge av svangerskap, fødsler, vektsvingninger eller hormonelle aldersforandringer, er de vanligste årsakene.

Ufrivillig urinlekkasje vil si at man ikke har full kontroll over evnen til å holde på urinen. Kroppens signaler om å fylle og tømme blæren fungerer ikke alltid som de skal, og når dette inntreffer vil man få problemer med å styre vannlatingen.

Noen kvinner føler at lekkasjene hindrer dem i å gjøre ting de har lyst til. Det er synd, for det er god hjelp å få. Urinlekkasje kan i de fleste tilfeller behandles. Vi anbefaler derfor alltid de som opplever urinlekkasje å oppsøke lege. Det er viktig å få kartlagt årsaken til lekkasjen, slik at man kan få riktig behandling. Da kan man kanskje bli kvitt lekkasjen, eller få den redusert betraktelig.

Urinlekkasje forekommer i alle aldersgrupper. Den vanligste formen for urinlekkasje hos kvinner er stressinkontinens.

STRESSINKONTINENS

Urinlekkasjer som oppstår når du hoster, nyser, hopper, ler etc. kalles stressinkontinens (aktivitetsutløst lekkasje). Ved aktivitet øker buktrykket, og du får en kraft nedover mot bekkenbunnen. Dersom bekkenbunnen ikke trekker seg sammen raskt og kraftig nok, og holder urinrøret på plass, kan du få lekkasje uten at du har trang til å tisse. TENA Lady gjør det enkelt å beskytte seg mot slike lekkasjer. Velger du riktig TENA Lady, behøver ikke lekkasjene verken påvirke aktivitetsnivået ditt eller hindre deg i å gjøre ting du har lyst til. Du kan lese mer om TENA Lady på nest siste side.

Stressinkontinens kan behandles ved hjelp av trening. Styrketrening av bekkenbunnsmuskulaturen har vist seg å ha svært god effekt hos kvinner med stressinkontinens.

Finn de riktige musklene

Bekkenbunnsmuskulaturen ligger innvendig i bekkenet, og danner på en måte gulvet i kroppen. Fordi bekkenbunnsmusklene ligger slik til, kan det være vanskelig å både se og kjenne hvor de er.

Det kan være nyttig å gjøre følgende test: Forsøk å stanse strålen når du tisser, kun ved hjelp av muskler rundt skjeden, urinrør og endetarm. Dette er enklest på slutten av vannlatingen. Klarer du det, er det bekkenbunns-musklene du bruker. Det er disse musklene du skal trene opp. Merk deg at dette kun er en test for å finne riktig muskulatur, og må ikke gjøres som trening.

Undersøkelser viser at over 30% av de kvinnene som forsøker å trene bekkenbunnsmusklene, gjør det feil første gang de prøver.



DE VANLIGSTE FEILENE ER Å

- stramme sete-, lår- og magemuskler i stedet for bekkenbunnsmusklene
- trykke nedover, noe som gir motsatt effekt

En vanlig feil er å tro at en trener bekkenbunnsmusklene ved å ligge på ryggen med bøyde knær og knipe i sete, og samtidig løfte opp. Dette er trening for sete-, rygg- og lårmuskulatur, men har liten eller ingen effekt på bekkenbunnsmuskulaturen.

RIKTIG SAMMENTREKNING AV MUSKULATUREN

En riktig muskelsammentrekning av bekkenbunnen kjennes som et lite løft under bekkenet, som om noe trekkes innover i kroppen. Det skal ikke skje noen bevegelse av andre deler av kroppen - verken sete, mage eller innside av lår.

Dersom du har vanskeligheter med å finne de riktige musklene, eller lurer på om du gjør det riktig, så kontakt lege og/eller fysioterapeut. De vil kunne veilede deg.

Du finner oversikt over fysioterapeuter som behandler inkontinens ved hjelp av bekkenbunnstrening på Internett: www.fysio.no/faggrupper.

STILLINGER FOR RIKTIG TRENING av bekkenbunnsmusklene

For å isolere bekkenbunnsmusklene, bør du velge utgangsstillinger som mest mulig hindrer andre muskler som sete- og lårmuskler i å overta. Ta i så hardt du kan uten å bruke andre muskler. Når du tar i maksimalt med bekkenbunnsmusklene, vil du kjenne medbevegelse av magemusklene dine. Dette er naturlig samspill mellom mage- og bekkenbunnsmuskler. Du skal imidlertid ikke ta i aktivt med magemusklene.

Velg stillinger som gjør at du kan ta i maksimalt. Under ser du forslag til ulike utgangsstillinger, velg den som passer best for deg. Du vil oppleve at noen er enklere å få det til i enn andre. Prøv likevel å variér utgangsstilling.

- 1) Stå med bena godt fra hverandre. Hold hendene på setemuskulaturen og kjenn etter at du ikke bruker disse når du trekker sammen bekkenbunnsmuskulaturen og løfter opp og innover.





- 2)** Ligg på magen med det ene kneet bøyd.
Trekk sammen bekkenbunnsmusklene.



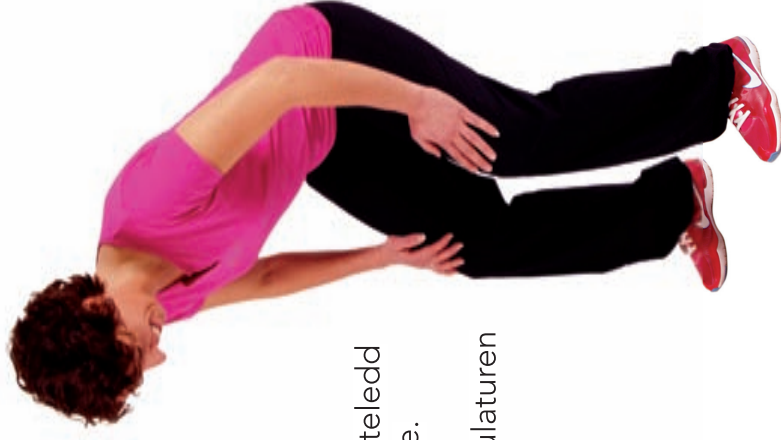
- 3)** Stå på knærne med føttene sammen og knærne ut til siden. Støtt hodet på hendene.
Trekk bekkenbunnsmuskulaturen opp og innover.





- 4)** Sitt i skredderstilling med rett rygg. Løft bekkenbunns- muskulaturen opp og inn, vekk fra gulvet.

- 5)** Stå med bøy i kne og hofteledd og støtt armene på lårene. Ryggen skal være rett. Trekk bekkenbunnsmuskulaturen opp og innover.



- 6)** Sitt lett foroverbøyd med rett rygg og bena godt fra hverandre. Trekk bekkenbunnsmusklene opp og innover.



- 7) Trekk sammen bekkenbunns-
musklene så hardt du kan
før du løfter, hoster eller nyser.



NB! Dersom du ikke kjenner noen bedring i løpet av 2-3 måneder med regelmessig trening av bekkenbunnsmuskulaturen, bør du ta kontakt med lege og fysioterapeut for nærmere undersøkelse.



Unike TENA Lady

DISKRET - KOMFORTABEL - SIKKER

TENA Lady er bind for kvinner med små til middels lekkasjer.

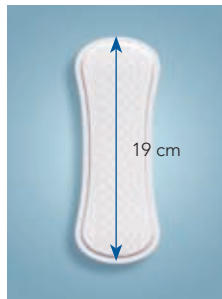
Bindene er spesielt utviklet for urinlekkasje, og absorberer derfor urin mye bedre og raskere enn vanlige truseinnlegg og sanitetsbind. TENA Lady er tynne, diskrete og komfortable, og har Fresh Odour Control™, som hemmer utviklingen av lukt.

TENA Lady finnes i 8 størrelser: Mini Magic, Ultra Mini, Mini, Mini Plus, Normal, Extra, Extra Plus og Maxi. Hvert bind i posen er pakket enkeltvis* - hygienisk, diskret og enkelt å ta med seg.

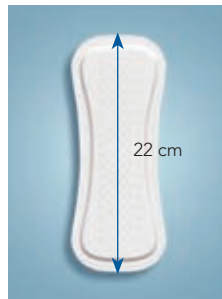
*Gjelder ikke Mini Magic, Ultra Mini og Maxi.



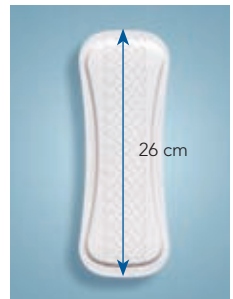
Mini Magic



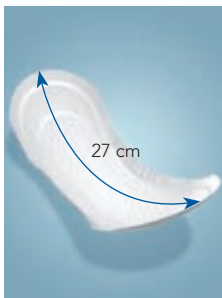
Ultra Mini



Mini



Mini Plus



Normal



Extra



Extra Plus



Maxi

Stå på!

Etter 2-3 måneder med regelmessig trening vil du kunne merke fremgang. Flere vitenskapelige studier viser at vel 60% av kvinner med stressinkontinens blir kvitt urinlekkasjen ved intensiv bekkenbunnstrening. Treningsprogrammet i denne brosjyren er utarbeidet av Dr. Scient. professor Kari Bø, og ble benyttet i hennes doktoravhandling fra 1990. Det har etter 1990 blitt gjort flere andre store studier med samme gode resultat. Det er internasjonal enighet om at intensiv bekkenbunnstrening bør være første form for behandling av kvinner med stressinkontinens.

Det er aldri for sent å begynne med bekkenbunnstrening. Kvinner som har begynt å trene i 70-årsalderen har blitt bedre. Når du får tilpasset treningen inn i hverdagen, blir det etter hvert like naturlig som å pusse tennene.

Noen fysioterapeuter i Norge jobber spesielt med bekkenbunnstrening, og arrangerer f.eks. gruppetrening der man får kyndig veiledning og hjelp. En lege eller fysioterapeut på ditt hjemsted kan hjelpe deg med å finne ut om det finnes et slikt tilbud i nærheten av deg. Du kan også se på www.fysio.no, under Faggrupper og Kvinnehelse, hvor i landet du finner tilsvarende opplegg.

TENA har i samarbeid med Kari Bø også utviklet en trenings-DVD med fokus på kroppens kjerne-muskulatur. Trening av kjernemusklene står også sentralt i behandlingen av kvinner med bekkenbunnproblemer. Kari Bø går nøye gjennom de enkelte øvelsene slik at du kan trene opp kjernemuskulaturen din på egen hånd. DVD'en er gratis og bestilles på www.corewellness.no.



LYKKE TIL MED TRENINGEN!

Heftet er utarbeidet i samarbeid med fysioterapeut Hanne Borg Finckenhagen ved Sandvika Spesialistsenter

SCA HYGIENE PRODUCTS AS

Postboks 6227 | Etterstad | 0603 Oslo
Telefon: 22 70 62 00 | Telefaks: 22 70 62 03
www.TENA.no

