



Bækkenbundstræning

Bækkenbunden er en skålformet muskelplade, der understøtter organerne i bughulen.

Bækkenbunden har hos kvinder 3 åbninger: Urinrøret, skeden og endetarmen. Når bækkenbunden spændes, afsnøres disse åbninger, og det gør det muligt for at holde på urin, luft og afføring.

Som enhver anden muskel i kroppen kan musklen optrænes og blive stærkere og styrken skal vedligeholdes. Jo større tryk der er på bækkenbunden, jo større krav er der til bækkenbundsfunktionen for at kunne holde tæt. Derfor er det vigtigt at spænde musklen ved hop, nys, latter, løft m.v. Er du overvægtig eller gravid, er trykket også større.

I forbindelse med barnefødsel kan musklerne overstrækkes og i værste fald trækkes fra deres tilhæftning, ligesom nerveforsyningen pga. presset kan svækkes.

Om træning efter fødsel kan forebygge nedsynkning er ikke sikker dokumenteret, men det synes som om, at man kan kompensere for generne ved fremfald af skedens vægge ved træning og som sidegevinst opnå større udbytte ved samleje.

Lider man af lækage for urin i forbindelse med hoste, nys m.v., vil ca. 50% ved intensiv træning evt. vejledt af en fysioterapeut kunne opnå at blive tætte.

For nogle er det enkelt at finde frem til en fornemmelse af bækkenbundsfunktionen og motivationen fastholdes derfor selvsagt nemmest. For andre er det sværere og uhensigtsmæssig spændingen i andre muskler kan også udvikles.

Du kan du finde et træningsprogram Her eller Her

Link: <http://birthebonde.dk/wp-content/uploads/2011/08/knibeovvelserBirtheBonde.pdf>

Link: <http://www.gynzone.dk/baekkenbund/links-og-artikler/baekkenbundstraening>

Der er fysioterapeuter, som er specialuddannede indenfor det urogynækologiske speciale. Du kan finde en i din nærhed her: link:

<http://www.gynobsgruppen.dk/Medlemmer/Behandlerliste/>