

Bækkenbundsmuskulaturen sidder fast på halebenet, siderne af bækkenet og på skambenet. Bækkenbunden sammensnører åbningerne i urinrør, skede og endetarm. Ved en sammentrækning løfter bækkenbunden sig lidt og trækker tarm, skede og urinrør fremad mod skambenet.

Bækkenbunden er den muskelgruppe som støtter underlivsorganerne, tarmene, blæren og livmoderen. Bækkenbunden lukker kroppen nedadtil og holder underlivsorganerne på plads. Bækkenbunden skal være stærk, da den fungerer som en hylde, hvor tarme, blære og livmoder kan hvile.

Bækkenbunden er kun ca. 1 cm tyk.

Bækkenbundsmusklerne kan trænes ligesom kroppens øvrige muskler.

Vanskeligheder med at holde på urin, luft og afføring skyldes hovedsageligt en svag bækkenbund. I mange tilfælde kan træning af bækkenbunden afhjælpe inkontinens for både mænd og kvinder. Træn også bækkenbundsmuskulaturen ved graviditet, så du mindsker risikoen for ufrivillig vandladning efter fødslen og så underlivsorganerne holdes på plads.

Både mænds og kvinders seksuelle oplevelse kan bedres ved øget fokus på underlivet, selv om en veltrænet bækkenbund så langt fra er altafgørende for et godt sexliv. Mange oplever dog at sexlivet bedres, når de kan mærke deres partner bedre. En undersøgelse fra en belgisk fysioterapeut har vist, at halvdelen af mænd med potensproblemer får forbedret erektionsevne ved bækkenbundstræning. Samtidig forebygges for tidlig sædafgang.

om bækkenbundsøvelser

Du skal fornemme lukningen primært omkring endetarmen. Derfra breder sammentrækningen sig til urinrør og skede. Med træning bliver det lettere at spænde omkring urinrør og skede.

Prøv at slappe af i mave, balder og lår når du kniber. Så er du sikker på at få fat det rigtige sted. Vær opmærksom på ikke at suge maven ind og holde vejret. Derved øges trykket i bugen og underlivsorganerne presses nedad i stedet for opad.

Det er lettest at udføre øvelserne liggende på ryggen og sværest når du står op. Bækkenbundsøvelser kræver koncentration og i starten skal du øve dig i at spænde rigtigt og lukke sammen om endetarm, urinrør og skede.

Du skal foretage øvelserne 2-4 gange dagligt for at få effektive resultater. Hver øvelse gentages 5-10 gange. Kvaliteten af knibene betyder mere end kvantiteten for optræningen.

Knib sammen i nogle sekunder, slap af og gentag. Det er vigtigt at slappe af imellem knibene. Forøg gradvis længden af knibene. Efter et par måneders træning skal du kunne holde et knib i 30 sekunder.

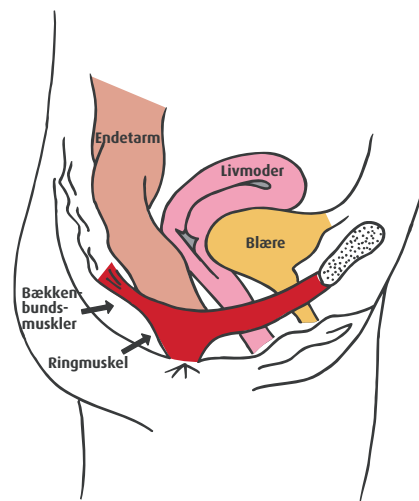
Genoptræning af bækkenbunden tager normalt 2-3 måneder.

Vælg de øvelser som passer til din aktivitet. De fleste øvelser kan laves stående eller siddende efter nogen tids træning. Brug øvelserne i løbet af dagen - der er ingen som kan se på dig hvad du laver !

bækkenbundsøvelser

- 1 Læg dig på ryggen. Knib langsomt sammen i bækkenbunden og hold spændingen i nogle sekunder. Giv langsomt slip igen. Vent med at gentage knibet indtil du er afslappet. Læg evt. en hånd på mave, lår og baller og check efter.
- 2 Knib sammen en ekstra gang, så bækkenbunden "løfter sig". Knib så meget du kan og giv langsomt slip igen.
- 3 Sæt dig på en stol. Fald sammen og mærk trykket omkring endetarmen. Knib sammen og mærk at spændingen er størst omkring endetarmen.
- 4 Sid på en stol og lad kroppen falde fremover, så trykket mærkes omkring urinrør og skede. Knib sammen og mærk spændingen primært i dette område.
- 5 A Knib sammen hver gang du sætter dig ned eller rejser dig op.
B Knib sammen når du løfter noget tungt
C Knib sammen når du hoster, griner eller nyser.

Bækkenbunden i hvile



Bækkenbunden når man kniber

