

Instruksjon i bekkenbunnstrening

- Finn riktig muskulatur.
- 10 kontraksjoner x 3 (morgen, ettermiddag, kveld).
- 10 x 3 med hold opp mot 8-12 sekunder.
- Progresjonstrening. Kontraksjon med påfølgende 3-4 raske kontraksjoner på toppen.
- Pausen mellom hver kontraksjon kan i starten være like lang som selve kontraksjonen, etter hvert kan pausene kortes ned for å øke belastningen.
- Pasientene følges poliklinisk og får et hjemtreningsprogram mellom hver kontroll. Trening noen måneder før forventet effekt.

Bekkenbunnstrening for nybegynnere

- Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på underlaget. Knip sammen endetarmen, og kjenn at den lukkes som om du prøver å holde igjen luft. Fortsett å knipe i 2 sekunder, og slipp. Ta pause i 2 sekunder. Gjenta øvelsen 10 x 3 ganger.
- Du kan også gjøre disse øvelsene når du ligger på siden med bøyde knær. Husk da å veksle mellom å ligge på høyre og venstre side. Du bør trene to ganger daglig med disse to øvelsene.



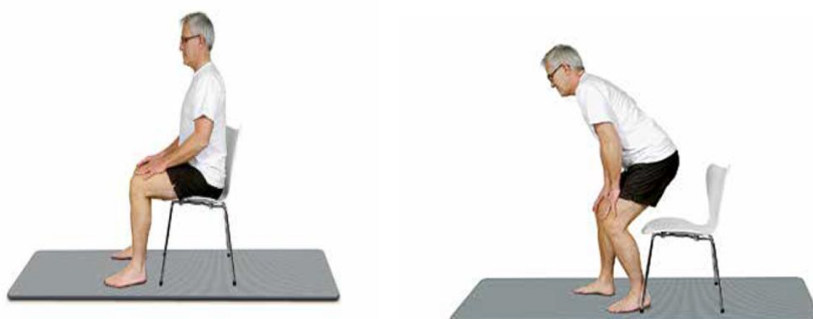
Bekkenbunnstrening for viderekomne

1. Sitt på en stol. Knip sammen endetarmen, og fortsett å knipe i 5–10 sekunder. Ta pause i 10 sekunder. Husk at du skal kunne kjenne når du slipper opp knipingen. Hvis du ikke kjenner det, har du holdt knipingen for lenge. Gjenta øvelsen 10 x3 ganger.
2. Du kan sitte tilbakelent, rett opp og ned eller foroverbøyd på stolen når du trener. Husk å veksle mellom disse tre sittestillingene.



Funksjonstrening

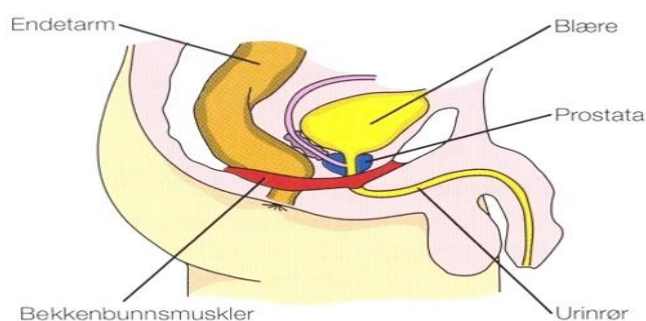
1. Sett deg på en stol. Knip sammen bekkenbunnen.
2. Reis deg opp. Knip sammen igjen, og sett deg ned. Gjenta denne øvelsen 5 ganger.
3. Funksjonstrening betyr at du skal lære å knipe sammen før du belaster bekkenbunnen.
4. Hver gang du spenner magemusklene, økes trykket på bekkenbunnen. Da skal du knipe samtidig.
5. Det vil si at du skal knipe når du hoster og nyser, løfter tungt, trener magemuskler eller reiser deg opp.



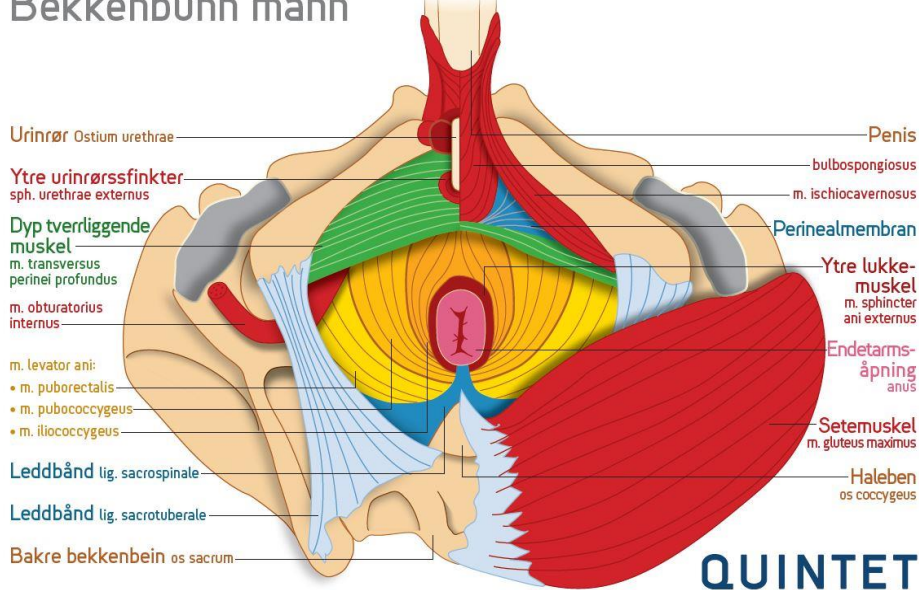
Bekkenbunnens funksjon

- Støtter indre organer.
- Regulerer kontinensmekanismen.
- Assisterer for å opprettholde en god holdning.
- Bekkenbunnen er senter i kroppen og et sted hvor bevegelse initieres sammen med core stabiliteten.
- Essensiell rolle i seksualfunksjon.
- Betydning for respirasjonen.

Bekkenbunn i hvile

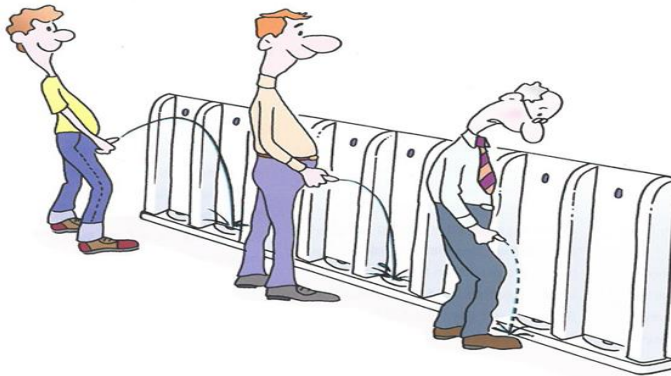


Bekkenbunn mann



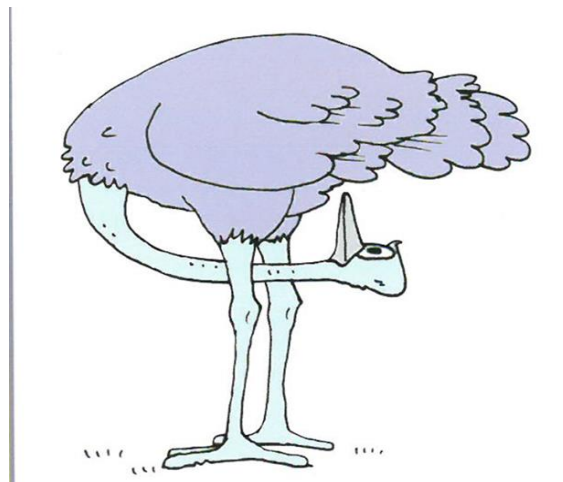
Lokaliser riktig muskulatur

- Forsøke å stanse strålen ved vannlatning. Dette er kun en test for å finne riktig muskulatur og skal ikke gjøres som et ledd i treningen.
- Stå sideveis i speilet. En riktig kontraksjon av bekkenbunnen kjennes som et løft under bekkenet. Penis vil bevege seg superiorrt under kontraksjon og inferiorrt ved avspenning.



Instruksjon i bekkenbunnstrening

- Knip sammen rundt endetarmen og trekk muskelen framover mot fremre bekkenbein. Merk at pung og penis løfter seg.
- Unngå bruk av hjelpemuskulatur.
- Basal respirasjon.



Terapiavdeling:51518318