

Alle børn er født af en mor

Man bliver ikke 'fit' af at gå i fitnesscenter få gange, og sådan er det også med knibeøvelser.



Ulla Due
fysioterapeut, MS

TRÆNING AF BÆKKENBUNDEN KAN AFHJÆLPE ELLER HELT HELBREDE URININKONTINENS

Bækkenbundstræning anbefales internationalt som førstevalg til behandling af stressurininkontinens (red.: anstrengelsesinkontinens), og det anbefales samtidig, at knibeøvelsen undersøges i forbindelse med undersøgelsen af kvinder med inkontinens. Man har fundet, at bækkenbundstræning kan afhjælpe eller helt helbrede urininkontinens hos op mod 50-70 % af dem, der træner. Usikkerheden ved flere studier er, at man ikke har undersøgt kvindernes knibeøvelse inden studiets start, og dermed kan man ikke vide, om kvinderne kniber korrekt. Hvis kvinderne var undersøgt og udredt inden, kunne man formode, at resultaterne ville være endnu bedre.

Det er ikke bevist, at bækkenbundstræning kan forebygge eller helbrede nedsynkninger. Men man må forestille sig, at en veltrænet bækkenbundsmuskulatur til en vis grad kan kompensere for skader på bækkenbundsmusklerne og skedevæggene, og dermed modvirke yderligere stræk på vævet. Hvordan trænes bækkenbundsmusklerne? Studier har vist, at personer med inkontinens ofte har nedsat muskelstyrke samt nedsat statisk og dynamisk udholdenhed. De spænder deres bækkenbundsmuskler for langsomt, opbygger ikke knibet hurtigt nok, eller kan ikke knibe på de rigtige tidspunkter. Et australsk studie viste, at inkontinente kvinder havde et uhensigtsmæssigt muskelaktiveringsmønster i forhold til kontinente (raske) kvinder. De inkontinente kvinder havde svage bækkenbundsmuskler, men prøvede at kompensere for dette ved at anvende mavemusklernes, og udviklede dermed et øget bugtryk. Forfatterne til studiet foreslår, at man altid begynder med forsigtige knibeøvelser i et genoptræningsprogram, så det korrekte muskelrekrutteringsmønster indlæres fra start. Forkerte aktiveringsmønstre gør træningen ineffektiv, og i værste fald mere skadelig end gavnlig.

ALT ELLER INTET

Knibeøvelser er simple øvelser, som går ud på, at man lukker for endetarmsåbning, skedeåbning og urinrør ved bevidst at aktivere sine bækkenbundsmuskler. Bækkenbundsmusklerne er spinkle muskler, og musklerne er sjældent tykkere end en finger. At knibe er en lille bevægelse, og et knib starter bagfra. Det betyder, at de fleste mennesker bedst kan mærke knibet omkring endetarmsåbningen.

Et knib går efter 'alt eller intet' loven, og man kan ikke beslutte, at man vil lukke for sit urinrør eller sin skede, uden at man samtidig lukker for endetarmsåbningen. Kvinder og mænd kniber på samme måde.

Hvert knib skal startes kvikt, og man skal forsøge at holde den samme spænding gennem hele knibet.

Det ultimative træningsprogram findes ikke, men det skal være simpelt. Man kan forsøge sig med 3 sæt med 10 knib i hvert sæt mindst en gang dagligt. Hvert knib holdes 10 sekunder, og der holdes en pause på 5-10 sekunder mellem hvert knib. Hold et halvt minuts pause mellem hvert sæt. Hvis man bliver meget træt, må pausen forlænges. Når man har god kontrol over knibet, kan man begynde at spænde kraftigere og efterhånden give sig selv sværere øvelser, såsom at knibe alle de gange i hverdagen, hvor man kan mærke, at trykket på bækkenbunden stiger.

KOM GODT I GANG
Meld jer ind i Kontinensforeningen –
så får I tilsendt foreningens informations-
spjecer med bækkenbundstræ-
ningsprogrammet og en CD-rom med
Ulla Dues instruktioner.