

STRESSINKONTINENS

og bækkbundstræning



KONTINENSFORENINGEN

Kontinensforeningen

Vester Farimagsgade 6, 1. – 1029

1606 København V

Tlf. 33 32 52 74

info@kontinens.dk

www.kontinens.dk

Stressinkontinens og bækkenbundstræning

Tekst: Ulla Due, udviklingsfysioterapeut, Master of Science, ph.d. og
Birthe Bonde, fysioterapeut, uroterapeut, sexolog og specialist i
muskuloskeletal fysioterapi

Redigering: Aase Randstoft, sekretariatschef i
Kontinensforeningen

Illustrationer: Ulla Due, Dorte Dyrlund

Fotos: Birte Bonde, Ulla Due

Layout og produktion: Punch Design, www.punch.dk

Tryk: ScanPrint

10. genoptryk januar, 2011

Oplag: 10.000

© Copyright Kontinensforeningen – kontinens.dk

Kontinensforeningen har i henhold til ophavsretslovens almindelige regler
ophavsret til foreningens trykte informationsmaterialer.

Det betyder at

- Kontinensforeningen har eneretten til at fastsætte retningslinjer for, hvorledes teksterne må mangfoldiggøres, anvendes og offentliggøres
- Salg eller videregivelse af kopier af teksterne til 3. part ikke er tilladt uden forudgående tilladelse fra Kontinensforeningen
- Gengivelse af eller citater fra Kontinensforeningens informationsmaterialer skal forsynes med nøjagtig kildeangivelse



**Når du melder dig ind i Kontinensforeningen,
får du en personlig velkomstpakke, der bl.a.
indeholder CD'en *Det opløftende knib* – et
bækkenbundstræningsprogram.**

Forord

v/sekretariatschef Aase Randstoft

Stressinkontinens har ikke noget med det, vi normalt forbinder med stress at gøre. Egentlig er det svenske ord ”anstrengelsesinkontinens” mere logisk, da det præcist fortæller om inkontinenssituationen.

Langt de fleste kvinder kender vist situationen, hvor der ufrivilligt kommer dråber i trusserne. Mange har også af og til hørt udtrykket ”at tisse i bukserne af grin”. For alt for mange kvinder er det desværre ikke bare et ”sjovt” ordspil, man kan trække på smilebåndet af – nej, det er faktisk dagligdag med frygt for virkelig at komme til at tisse i bukserne – ikke bare af grin, men ved bevægelse i det hele taget.

Derfor opfordrer denne pjece også til, på en god, beskrivende måde at træne bækkenbundsmusklerne op.

Kom godt i gang – og god læselyst.



Indhold

Stressinkontinens og bækkenbundstræning	4
Bækkenbundsøvelser – begynderprogram	6
Bækkenbundsøvelser – program for let øvede	9
Træningsprogram – venepumpeøvelser	14

Stressinkontinens og bækkenbundstræning

Svag bækkenbund er en vigtig årsag til urininkontinens. Optræning af bækkenbunden kan i stort omfang mindske eller helt afhjælpe inkontinensen. Hvor godt bækkenbundstræning virker, afhænger af flere forhold, bl.a. hvordan bækkenbundstræningen udføres.

Bækkenbundsmusklerne er små muskler. De svarer i tykkelse til en læbe. En muskelsammentrækning i bækkenbunden (en knibeøvelse) er derfor aldrig noget vildt og voldsomt. Det svarer nærmest til at lukke munden, bare i den anden ende. Bækkenbundsmusklerne kan hverken løfte bagdelen eller samle benene. Man kan ikke se en muskelsammentrækning i bækkenbunden udenpå tøjet.

Det er nemt at komme igang med knibeøvelser. Målet er at ændre ens vaner så øvelserne bliver en naturlig del af hverdagen.



Man er aldrig for gammel til at træne sin bækkenbund, men man skal:

- Kunne følge en instruktion
- Kunne huske information
- Være villig til at ændre adfærd/vaner
- Være motiveret for at træne

Man skal træne sin bækkenbund regelmæssigt. Det er ikke nok at træne musklerne én gang om ugen, f.eks. på aftenskole eller hos fysioterapeuten. Det er de mange knib resten af ugens dage, derhjemme, i hverdagen, der gør bækkenbunden bedre. Og bækkenbunden bliver, som alle andre muskler i kroppen svag igen, hvis man holder op med at træne.

Ved sammentrækning af bækkenbunden trækkes tarmen, skeden (hos kvinden) og urinrøret fremad mod skambenet. Derved opstår et "knæk" på åbningerne. "Knækket" lukker åbningerne, og danner en hylde som holder underlivsorganerne på plads oppe i underlivet. Som en del af bækkenbundsmusklerne ligger ringmusklen rundt om endetarmsåbningen, og er med til at lukke denne. Ringmusklen er cirka 1 cm tyk – lidt tykkere hos manden end hos kvinden.

Området omkring endetarmsåbningen er et godt pejlingsområde for knibeøvelser. Her har bækkenbunden mest muskelfylde, og her kan man mærke mest, når man kniber. En knibeøvelse kan derfor fornemmes som en lukning af endetarmen.

Der findes ikke specielle bevægelser for bækkenbunden. Det handler om at lukke åbningerne på de rigtige tidspunkter og med den nødvendige kraft og udholdenhed, så man undgår at lække for urin, luft eller afføring.

Hvordan træner man selv bækkenbunden?

Ligesom hastigheden i trafikken afpasses efter forholdene, afpasses bækkenbundstræningen efter hvor godt den enkeltes bækkenbund fungerer. Ikke alle kan følge et fastlagt træningsprogram. Det er ofte nødvendigt at lave individuelle mål for træningen. Der er dog nogle generelle rettesnore:

Knibet starter ved endetarmsåbningen.

Man skal holde pauser mellem hvert knib. I starten dobbelt så lang tid som knibet varede. Senere som knibets længde eller lidt kortere.

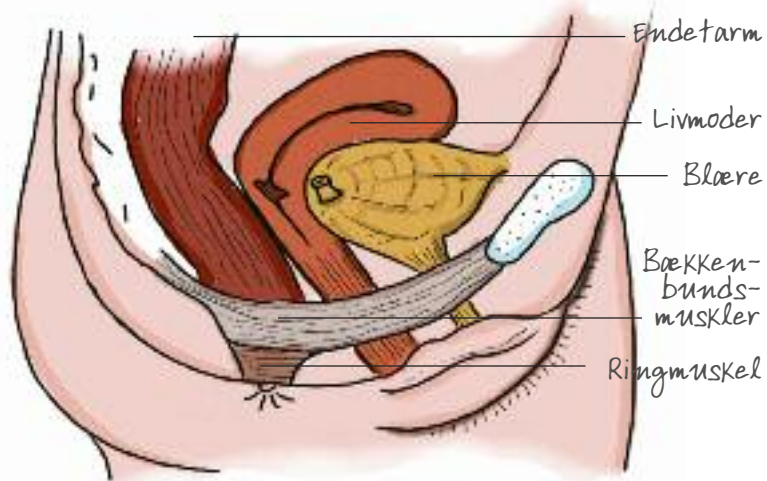
Man skal stile mod 20-30 knib i en træningsgang 1-3 gange om dagen. Man kan træne liggende i starten. Senere – når man bliver bedre – træner man både siddende, stående og i bevægelse.

Hvad er målet med bækkenbundstræning?

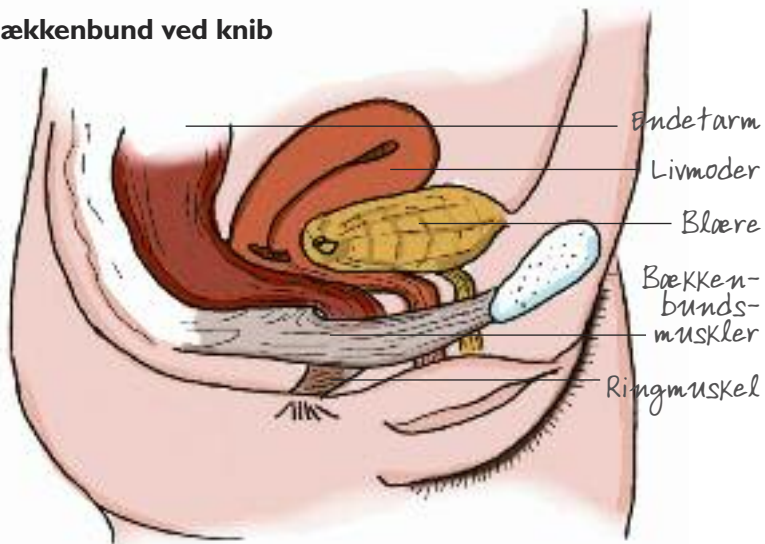
At man kan udføre mange (20-30) korte knib (6-8 sekunder) (tæl til 10) i træk med korte pauser (3-8 sekunder) indimellem.

At man hurtigt kan aktivere sine bækkenbundsmuskler inden host, nys, hop og løft m.m.

Bækkenbund i hvile



Bækkenbund ved knib



Bækkenbundsøvelser - begynderprogram



Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.
Knib i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes.
Hold lukningen mens du tæller til 10.
Slip lukningen og hold en dobbelt så lang pause.
Gentag 10 gange, højst 30 gange.

*Man bliver hurtigt bedre til at lave øvelserne.
Prøv at lægge mærke til hvor meget bedre du
bliver på bare 3 dage.*

2



Lig på siden med bøjede ben.

Knib i bækkenbunden. Og fornem en lukning af tarmen. Her fornemmes knibet også om skede og urinrøret, især når bækkenbunden ikke mere er alt for lang og stor.

Hold lukningen (hvis du kan) mens du tæller til 10.

Slip lukningen og hold en dobbelt så lang pause.

Gentag 10 gange, højst 30 gange.

Man kan evt. sætte to fingre på siden af endetarmen, gerne uden på underbukserne. Derved kan man føle, når bækkenbunden i den ene side bliver hård under knibet og blød under afslapningen. Man kan evt. ligge på højre side og bagefter lægge sig på venstre side. Er der forskel på bækkenbundens ydeevne på de to sider, vælges at træne på den side, hvor bækkenbunden er svagest.

3



Lig på ryggen med strakte ben.

Knib sammen i bækkenbunden og fornem en lukning af tarmen.

Hold knibet/lukningen så længe som muligt uden brug af hjælpemusklener (mave, bagdel eller lår).

Hold knibet/lukningen højst 30 sekunder og slip så knibet.

Længden af knibene (op til 30 sekunder) og antallet af knib (højst 30) er afhængig af din bækkenbunds ydeevne. Lyt godt til din krop og stop træningen, når bækkenbunden ikke kan arbejde uden at andre muskler må hjælpe til.

Husk pauserne.

De er lige så vigtige som træningen. Her skal musklerne hvile sig og blive klar igen.

Bækkenbundsøvelser - program for let øvede



Disse øvelser
kan udføres 1-3
gange dagligt.

Sid på en spisestuestol og læn dig lidt tilbage.
Knib sammen i bækkenbunden og fornem en lukning af endetarmen.
Hold øje med maven. Den skal ikke trække sig ind i takt med knibene.
Den skal kun bevæge sig i takt med vejrtrækningen, som selvfølgelig
ikke holdes under knibet.
Hold lukningen mens du tæller til 10.
Slip lukningen og hold en dobbelt så lang pause.
Gentag 10 gange, højst 30 gange.

2



Er bækkenbunden
veltrænet behøver
man bare træne
2-3 gange
om ugen.

Sid ret op på en spisestuestol.

Knib sammen i bækkenbunden og fornem en lukning af endetarmen.

Hold øje med maven. Den skal ikke trække sig ind i takt med knibene.

Den skal kun bevæge sig i takt med vejrtrækningen, som selvfølgelig ikke holdes under knibet. Nu kan knibet også fornemmes om skeden.

Hold lukningen mens du tæller til 10. Slip lukningen og hold en dobbelt så lang pause.

Gentag 10 gange, højst 30 gange.

3



Prøv at tænke på
denne øvelse,
hver gang
du rejser og
sætter dig.

Sid på en spisestuestol og læn dig fremad.

Knib sammen i bækkenbunden og fornem en lukning af endetarmen.

Hold øje med maven. Den skal ikke trække sig ind i takt med knibene.

Den skal kun bevæge sig i takt med vejrtrækningen, som selvfølgelig ikke holdes under knibet. Hold lukningen højst 6-8 sekunder. Slip lukningen og hold en dobbelt så lang pause. Gentag 10 gange, højst 30 gange.

Knib nu sammen og prøv at rejse dig op, mens du holder knibet. Slip knibet, når du står helt op. Prøv så at knibe, og sæt dig ned igen, mens du holder knibet. Slip knibet, når du sidder på stolen igen.

4



Sid på stolen.

Knib sammen i bækkenbunden.

Rejs dig op. Knib igen og sæt dig ned.

Gentag 5-10 gange eller hver gang du rejser og sætter dig.

S



Stå op med lidt spredte ben.

Knib sammen i bækkenbunden og fornem en lukning af endetarmen. Hold øje med maven, den skal ikke trække sig ind i takt med knibene. Den skal kun bevæge sig i takt med vejrtrækningen, som selvfølgelig ikke holdes under knibet. Stå evt. med siden til et spejl og hold øje med, at maven ikke trækkes ind og presser ned på blæren.

Hold lukningen mens du tæller til 10.

Slip lukningen og hold en dobbelt så lang pause.

Gentag 10 gange, højst 30 gange.

Træningsprogram - venepumpeøvelser

Venepumpeøvelser er øvelser for blodløbet i underlivet. Laver man venepumpeøvelser inden bækkenbundstræningen, er det nemmere at knibe.

1



Lig på ryggen med en pude under bækken og lænd og benene bøjede. Træk vejret dybt. Gentag 5 gange.

2



Lig som i øvelse 1.

Løft bækkenet, ryst op og ned i små bevægelser eller fra side til side. Sænk ned igen. Gentag 5 gange.

3



Lig som i øvelse 1.

Løft det ene ben op og vip med fodledet 10-15 gange.

Sænk ned igen.

Gentag med modsatte ben.

4a



Lig som i øvelse 1.

Bøj det ene ben op mod maven, klem maven lidt, stræk benet op i vejret og læg benet strakt ned.

Gentag 5 gange.

Gentag med det andet ben.

4b



4c



5



Lig på knæ og albuer.

Skvulp med maven eller træk vejret dybt nogle gange.

Hold stillingen i mere end 1 minut.

Efter venepumpeøvelserne startes med de egentlige bækkenbundsøvelser.

HUSK

Det vigtigste mål med din træning er, at bækkenbundsmusklerne bliver så veltrænede og hurtige, at du kan nå at knibe før og mens du:

- Hoste og nyser
- Griner og synger
- Hopper, danser og løber
- Løfter, støvsuger, vasker gulv og hænger vasketøj op
- Og mange flere situationer hvor du kan øve dig i bevidst at knibe for at undgå stressinkontinens

Hjælp os til at hjælpe flere

STØT ET GODT FORMÅL

Meld dig ind i Kontinensforeningen

www.kontinens.dk > Medlemskab og Støtte > Tilmelding

Tak!



KONTINENSFORENINGEN

Vester Farimagsgade 6, 1. sal – 1029

DK – 1606 København V

Tlf. 33 32 52 74

info@kontinens.dk

www.kontinens.dk