

EN STÆRKERE

BÆKKENBUND



- Det skal du vide
- Gode træningsøvelser
- Tips og tricks



FOREBYGGELSESCENTRENE KØBENHAVN

HAR DU SVÆRT VED AT HOLDE TÆT?

Næsten hver 10. dansker er inkontinent, dvs. kan i større eller mindre grad ikke holde tæt. Op til tre ud af fire får det dog bedre, hvis de træner bækkenbunden.

Hvad er bækkenbunden?

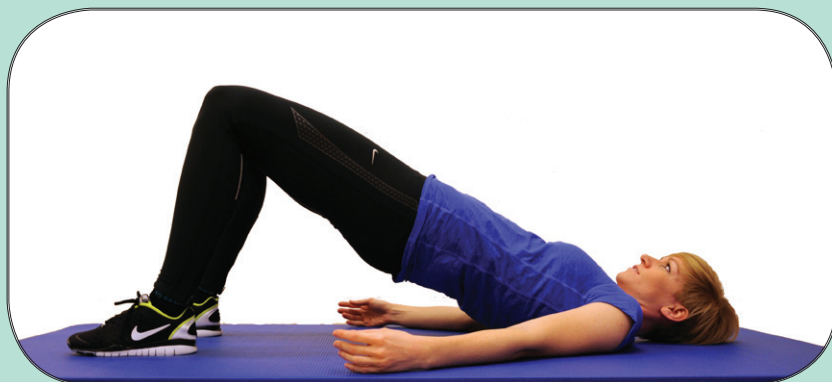
Bækkenbunden er en muskelgruppe nederst i bækkenet. Den har form som en buet tallerken og er omkring en cm. tyk.

Bækkenbunden er med til at støtte de indre organer og lukker omkring urinrør, skede (hos kvinden) og endetarm. Mandens bækkenbund er mindre end kvindens, men har samme funktion.

TI MINUTTERS TRÆNING

Lav disse tre øvelser 2-3 gange dagligt i 10 minutter eller indtil bækkenbunden bliver træt. Undgå at spænde i mave- og baldemusler. Lad vejrtrækningen glide dybt og roligt under alle øvelserne.

Træn i starten liggende, siden hen siddende og til sidst stående.



Start og slut med at løsne musklerne omkring bækkenet

- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget
- Løft bækkenet op, så du støtter på fødder og skuldre
- Ryst bækkenet fra side til side samt op og ned
- Læg bækkenet i gulvet og gentag to gange mere

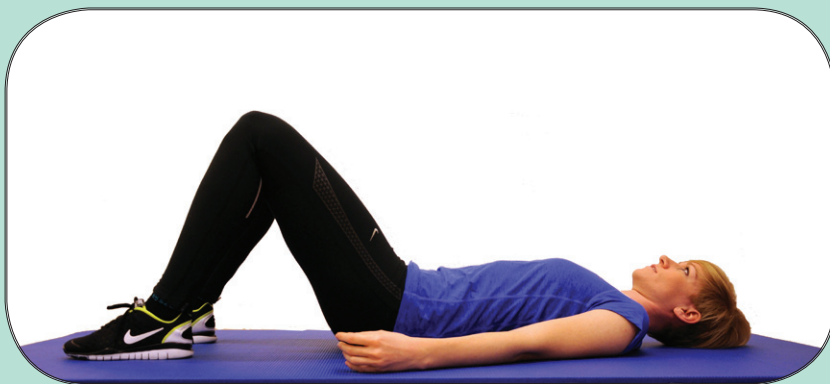
HOLD BÆKKENBUNDEN I FORM

Bækkenbunden trænes med knibeøvelser. Træningen indeholder både lange, seje knib, der skal hjælpe dig med at holde dig, og korte, kvikke knib, så du kvikt kan spænde op og lukke til, når du fx hoster, nyser eller griner.

Sådan mærkes et knib

Det kan være svært at mærke et knib.

Forestil dig, at du skal tisse og holder dig, eller at du skal holde på en prut. Mærk at musklerne trækker sig sammen. Og slip igen. Sådan mærkes et knib.



1. Små, kvikke knib

- Spænd musklerne rundt om endetarmen i et sekund og slip spændingen i et sekund
- Gentag 10-20 gange

2. Mellemlange knib

- Knib så kraftigt du kan i 2-8 sekunder
- Hold dobbelt så lang pause
- Gentag 10-30 gange

3. Lange, seje knib

- Knib med 50% spænding i ca. 10-30 sekunder
- Hold lige så lang pause
- Gentag 1-2 gange

Efterhånden som bækkenbunden bliver stærkere, kan du øge antal og længde af knibene.

LINKS OG TIPS

Viden, øvelser, tips og tricks:

www.knibnu.dk

www.gynzone.dk

Inkontinensforeningen:

www.kontinens.dk

Gratis tilbud i Københavns Kommune

- for dig over 65 år:

www.kk.dk - søg efter inkontinens

Gode bøger:

Bækkenbund i topform

af *Ea Suzanne Aksaha*

Bækkenbundens genoptræning

af *Helle Gotved*

Fra regnorm til anakonda

af *Søren Ekman*

HUSK:
Kontakt din læge,
hvis træningen
ikke virker

Forebyggelsescenter Amager

Hans Bogbinders Alle 3, opg. 7

2300 København S

Telefon: 8220 5100

E-mail: fc-amager@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Nørrebro

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon: 3530 2530

E-mail: fc-norrebro@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Vanløse

Indertoften 10

2720 Vanløse

Telefon: 8220 2595

E-mail: fc-vanlose@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Vesterbro

Vesterbrogade 121

1620 København V

Telefon: 8220 5250

E-mail: fc-vesterbro@suf.kk.dk

Forebyggelsescenter Østerbro

Ryesgade 18A (indtil 31.12.2015)

2200 København N

Telefon: 3530 3050

E-mail: fc-osterbro@suf.kk.dk



FOREBYGGELSESCENTRENE KØBENHAVN