

## **AVSLAPPNINGSTRÄNING**

Bäckenbotten har en viktig uppgift i blåsans arbete. Den ska stötta urinblåsan under tiden som urinblåsan fylls och sedan slappna av när blåsan töms (=kissar). Hos barn är sällan stödet från bäckenbotten ett problem. Det vanligaste problemet hos barn är svårigheter eller oförmåga att slappna av med bäckenbotten vilket leder till svårigheter att tömma blåsan.

Barnet behöver då lära sig att känna skillnad på en spänd och avslappnad muskulatur. Detta kan göras genom att knipa-slappna av med bäckenbottenmuskulaturen, andningsträning och övningar i kroppskännedom. För att träna avslappningen kan man använda flödes-biofeedback. Med hjälp av denna metod kan man se hur urinflödet förändras när bäckenbotten spänns och när bäckenbotten slappnar av.