



Föreningen för Kunskap om Urininkontinens och Blåsproblem

BÄCKENBOTTENMUSKELTRÄNING

Bäckenbottenmuskulaturen kan liknas vid en muskelkorg som bildar golvet eller botten i vårt bäcken och ger stöd åt urinblåsan, slidan och ändtarmen.

När du ska träna musklerna börjar du spänna baktill runt ändtarmen, därefter kniper du sedan framåt, runt slidan (för kvinnor) och urinrörets mynning. Du kommer då att känna att muskelkorgen lyfts framåt- uppåt inne i kroppen. Du har nu gjort en "knipövning".

Börja träna i ryggliggande med böjda ben. När du är säker på tekniken kan du träna i sittande eller stående.

Identifieringsträning

För att knipa på rätt sätt och för att musklerna ska få en mjukstart, ska du träna med små försiktiga knip till en början.

Spänn 2 s – vila 2 s.

Upprepa så många gånger i följd som du orkar (ca 15-20 ggr).

Träna 3 ggr/dag.

Styrketräning

Efter ett par veckors tid kan du börja styrketräna musklerna. Tekniken är den samma men ta nu i med SÅ STOR KRAFT som du orkar utan att spänna andra muskler som t. ex mage, lår och säte.

Spänn 6-8 s –vila 6-8 s.

Upprepa 8-12 ggr.

Träna 3 ggr/dag.

Funktionell träning

Spänn musklerna INNAN du hostar, nyser, lyfter eller bär något, INNAN du gör magmuskelövningar och INNAN du reser dig upp.