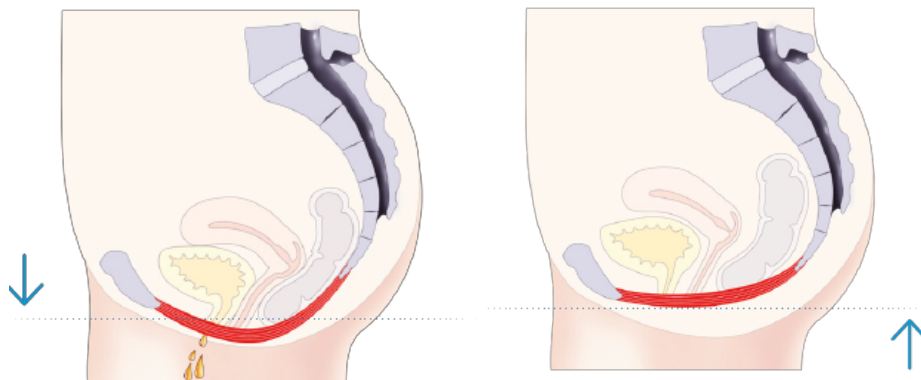


Bäckenbottenmuskelträning

Bäckenbottenmuskulaturen kan liknas vid en muskelkorg som bildar golvet eller botten i vårt bäcken. Den ger stöd åt urinblåsa, slida och ändtarm. Bäckenbottenträning är till för att stärka muskulaturen så att de inre organen lyfts upp i rätt läge samt att öka muskulaturen runt just urinrör, slida och ändtarm.



Det är viktigt att först identifiera att du hittar rätt muskler. Du hittar dem lättast genom att ligga ner på rygg med lätt uppdragna ben eller på sidan.

Hitta rätt muskler

När man ska träna musklerna börjar man med att spänna baktill vid ändtarmen, håller kvar spänningen och fortsätter spänna framåt kring slidan och urinröret och slutligen uppåt. Gör du rätt känns det som att hela muskelplattan lyfts framåt och uppåt inne i kroppen. Slappna sedan av. Känn efter så att du inte samtidigt spänner skinkorna, buken eller håller andan.

Start

För att få rätt teknik och för att musklerna ska få en mjukstart kan du träna med små knip i början. Spänn 2-3 sekunder och vila sedan 2-3 sekunder. Upprepa så många gånger i följd som du orkar. Satsa på 10. Träna gärna detta 2-3 gånger per dag.

Styrka

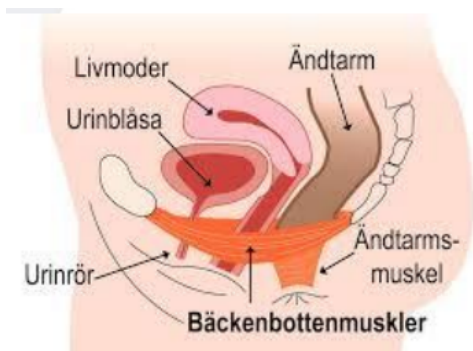
Spänn 6-8 sekunder med maximal muskelkraft vilka lika länge. andas ut ordentligt, du ska inte spänna vid utandning. Upprepa 8-12 ggr i följd och träna 2-3 gånger per dag med vila emellan.

Uthållighetsträning

Samma teknik som ovan men du håller 30-60 sekunder. Knipet kommer inte vara på max hela tiden men det är okey.

Funktionsträning

Identifiera de situationer som normalt orsakar ditt läckage. Det kan vara till exempel vid resningar, hosta, nysningar eller hopp. Just innan ett förväntat läckage ska du snabbt kunna hitta de muskler du tränat för att förhindra läckaget.



- Bäckenbottenträning är en biverkningsfri och effektiv behandling.
- Det är du själv som ansvarar för att den blir av.
- Träna 2-3 gånger per dag
- Räkna med att träna 3-6 månader innan du når fullt resultat.
- Man räknar med att 2/3 av de med ansträngningsinkontinens blir helt bra eller förbättrade av bäckenbottenträning. Bäckenbottenträning är också väldigt effektivt vid trängningsinkontinens
- Förutom inkontinens är det bra att stärka muskulaturen vid framfall och det kan också ge bättre samliv/orgasm.

Lycka till!!!