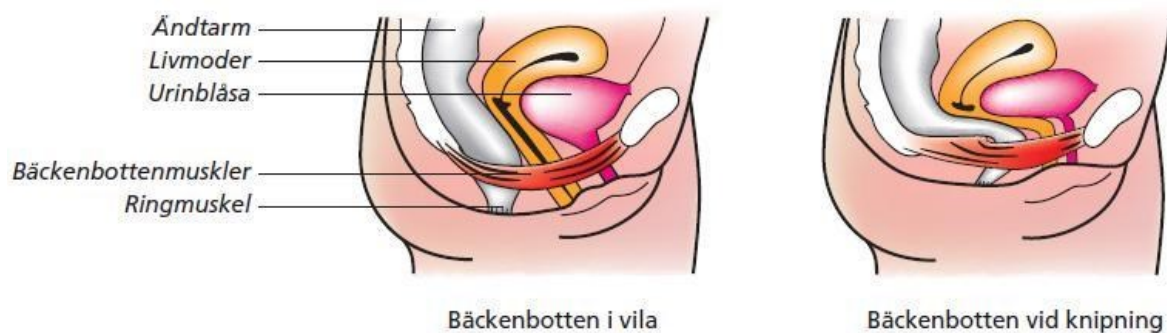


Bäckenbottenträning för kvinnor

Bäckenbotten består av muskler och bindväv som tillsammans bildar en flexibel "hängmatta" i ditt bäcken. Bäckenbotten bär upp tarmen, livmodern och urinblåsan så att de inte sjunker nedåt-utåt, samt ger stöd åt ändtarmen, slidan och urinröret så att du kan hålla tätt. Det finns alltid en vilospänning i bäckenbotten men vid ökat buktryck behöver musklerna ge mer aktivt stöd. Om musklerna är starka och vältränade minskar risken för framfall och läckage.



All bäckenbottenträning bygger på att du hittar rätt muskler. Slappna av i skinkor, ben och buk. Andas normalt. Knip ihop slutmuskeln runt ändtarmen som om du inte får släppa gas. Sprid knipet framåt runt slidan och urinröret som om du är kissnödig men inte får kissa. Det ska kännas som ett lyft uppåt-inåt. Undvik att krysta nedåt-utåt! Tänk så här: *Nu kniper jag – nu håller jag kvar – nu släpper jag tillbaka – nu vilar jag*. Träna i olika ställningar, även i sittande och stående. Träna INTE på att knipa av urinstrålen, då det stör blåsans tömning!
Det är kvaliteten och intensiteten i varje enskilt knip som ger resultat!

1. Hitta rätt knip

Slappna av och andas normalt. Knip runt ändtarmen, slidan och urinröret med måttlig kraft och utan att hjälpa till med andra muskler. Håll kvar knipet i två-tre sekunder, släpp tillbaka och vila minst lika länge. Gör 10-20 knip. Träna tre-fyra omgångar dagligen. När du behärskar detta hitta-rätt-knip går du vidare till styrkeknip.

2. Styrkeknip

Knip med maximal kraft. Håll kvar knipet så hårt du kan i fem-sex sekunder. Andas under tiden. Släpp tillbaka och vila minst lika länge. Gör fem-tio hårda knip där du maximerar varje knip medan du håller det. Träna tre-fyra omgångar dagligen. Använd detta starka knip när det behövs i din vardag! Knip alltid emot så hårt du kan när du hostar, nyser, lyfter, tränar bukmuskler eller gör annan fysisk ansträngning, eftersom buktrycket ökar då. Det är just när du använder musklerna och kniper aktivt som du får ett extra stöd!

3. Uthållighetsknip

Knip med måttlig kraft. Håll kvar minst 30-60 sekunder. Andas normalt. Du får knipa om igen under tiden ifall du tappar knipet. Gör ett uthållighetsknip som avslutning vid varje träningsomgång. Använd detta långa knip för att lugna blåsan om du besväras av akut kissnödighet.

Så ofta bör du träna: För att bygga upp bäckenbotten behövs daglig träning i flera korta omgångar. Det tar minst två-tre månader att få resultat och sex månader att få maximal effekt, om du har rätt knipteknik och följer träningsråden. Därefter behöver bäckenbotten fortfarande tränas minst en omgång dagligen, för att bibehålla sin funktion.

Målet med träningen är att du alltid använder din bäckenbotten aktivt när det är risk för läckage!

Förmågan att hålla tätt minskar med stigande ålder. Därför är det viktigt att fortsätta träna bäckenbotten och alltid använda musklerna vid ökat buktryck!