

# Bekkenbunnstrening

- : Bekkenbunnsmusklene er et fingertykt, skålformet muskellag som dekker den nedre utgangen av bekkenet. En velfungerende bekkenbunn er viktig for å holde på urin, luft og avføring ved både hvile og aktivitet.



# Innhold

- 3** Hvordan finner jeg bekkenbunnen?
- 4** Hvorfor bør jeg trene bekkenbunnen?
- 4** Hvordan trener jeg bekkenbunnen?
- 6** Når bør jeg trene bekkenbunnen?
- 7** Oppfølging hos fysioterapeut



# Hvordan finner jeg bekkenbunnen?

Området som ligger mellom skjeden og endetarmen kalles perineum. Perineum er det stedet utenpå kroppen der du kan se bekkenbunnen trekke seg sammen. Lukk eller snurp endetarmsåpning godt igjen, som om du skal holde igjen mye luft, og legg merke til hvordan perineum trekker seg litt inn i kroppen. Du kan også legge en finger på perineum utenpå trusen mens du snurper igjen og kjenner det lille løftet opp og vekk fra fingeren. Pass på at du ikke aktivt trykker nedover og mot fingeren. En annen måte å

finne ut om du aktiviserer bekkenbunnen på, er å forsøke å stoppe urinstrålen mot slutten av vannlating. Dette bør ikke gjøres som regelmessig trening.

Konsentrer deg om å holde endetarmsåpningen lukket. Prøv å puste normalt mens du bruker bekkenbunnen. Sete- og magemuskler skal ikke jobbe aktivt. Enkelte vil føle eller se en liten stramning nedenfor navlen når bekkenbunnen strammes. Dette er fordi det dype muskellaget i magen aktiviseres sammen med bekkenbunnen.

# Hvorfor bør jeg trene bekkenbunnen?

Mange kan oppleve lekkasjeplager i forbindelse med hoste, nysing, latter og fysisk aktivitet som jogging og hopping. Disse plagene kan oppstå under graviditet, umiddelbart etter fødsel, eller i forbindelse med overgangsalderen. Lekkasjeplager forekommer også uavhengig av fødsel og hos menn. Bekkenbunnstrening er

effektivt både som behandling, og forebygging av hastverksplager og lekkasje av urin, luft og avføring, også under og etter svangerskap. Mye tyder på at trening av bekkenbunnen i svangerskapet er en fordel under selve fødselen, og at kvinner som har trent tidligere har lettere for å finne igjen bekkenbunnsmusklene etter fødselen.



## Hvordan trener jeg bekkenbunnen?

### Avvergende trening

Lukk eller snurp endetarmsåpningen godt igjen før du nyser, hoster, løfter eller før du gjør aktiviteter som øker det innvendige buk-

trykket, for eksempel ved trening av magemusklene. Dette er en av de mest effektive måtene å bruke bekkenbunnen på.

## Systematisk styrketrening

- **Konsentrer deg:** I starten bør du ikke gjøre andre ting samtidig som du forsøker å trene. Etter hvert kan du forsøke å gjøre sammentrekninger samtidig som du gjør andre ting. Pass på at du holder så hardt du kan og så lenge du kan.

- **Fra lett til hardt:** Start med lette sammentrekninger og øk gradvis. Etter hvert tar du i så hardt du kan, uten at du må holde pusten eller bruke annen muskulatur som sete- og lårmuskler for å holde sammentrekningen.

- **Fra korte til lange:** Start med korte sammentrekninger på 3-4 sekunder og øk gradvis opp til 10 sekunder.

- **Treningsmengde:** Anbefalt treningsmengde de første seks månedene er 8-12 repetisjoner 3 ganger daglig. De 3 rundene bør gjøres samtidig, med en kort pause mellom øktene. Det viktigste er å gjøre sammentrekningene riktig. Gjør heller færre repetisjoner, med riktige sammentrekninger, enn at du tar mange.

- **Intensiv trening:** Når du begynner å få kontakt med bekkenbunnen og greier å holde sammentrekningen



6-8 sekunder, kan du intensivere treningen. Legg til 3-4 raske sammentrekninger videre innover eller oppover på slutten av holdeperioden. Dette gjør du på halvparten av sammentrekningene i starten og etter hvert på hver sammentrekning.

- **Utgangstilling:** Varier utgangstillingen du trener i. Du får den beste treningseffekten om du greier å bruke bekkenbunnen i ulike situasjoner og stillinger, som for eksempel sitte på huk, stå, gå og etter hvert løpe og hoppe.

# Når bør jeg trene bekkenbunnen?



Treningen som er beskrevet her kan brukes både i og etter svangerskapet. Gravide bør trene bekkenbunnsmusklene, selv om de ikke har lekkasjeplager. Menn og kvinner med lekkasjeproblemer og kvinner som nettopp har født trenger å trene bekkenbunnen systematisk, i tillegg til avhengende bruk.

## **NB: TRENING ER FERSKVARE!**

Du mister treningseffekten du har bygd opp dersom du tar lengre pauser fra treningen.

## De vanligste feilene ved trening

- bruk av sete-, lår- eller magemuskler (vipping eller tipping på bekkenet) i stedet for bekkenbunnen
- kraftig innpust eller utpust, eller at en holder pusten i stedet for sammentrekning av bekkenbunnen
- trykking nedover, i stedet for løft inn og opp (dette kan forverre lekkasjeplagene)

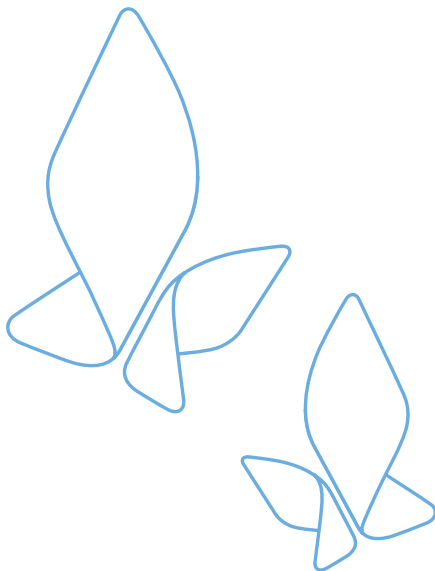
## Vedlikeholdstrening

Det er individuelt hvor mye som skal til for å vedlikeholde muskelstyrken og forebygge lekkasjeplager. Vi anbefaler kvinner og menn, i alle aldre, å gjøre 8-12 sammentrekningsøvelser så hardt som mulig uten å bruke andre muskler, 2-3 ganger per uke som treningsdose for vedlikehold av styrken i bekkenbunnsmusklene.

# Oppfølging hos fysioterapeut

Dersom du har problemer med urinlekkasje, ufrivillig lekkasje av luft eller avføring, har sterk hastefølelse ved toalettbesøk eller er usikker på om du har kontakt med musklene i bekkenbunnen og trener riktig, kan du be legen din om en rekvisisjon til fysioterapeut. De fleste kommuner har fysioterapeuter i privat praksis som jobber med veiledning og trening av bekkenbunnen.

Sykehuset Østfold har fysioterapeuter tilknyttet urodynamisk poliklinikk (behandling av urinlekkasje og prolaps eller av bekkenorganer) og anorektal poliklinikk (behandling av lekkasje av luft eller avføring og sterk hastefølelse). Du kan også be legen din om henvisning til disse poliklinikkene.





Sykehuset Østfold  
Sentralbord: **08600**  
**[www.sykehuset-ostfold.no](http://www.sykehuset-ostfold.no)**

Utarbeidet av  
fysioterapiavdelingen  
Revidert juni 2014