BIRTHE BONDE KLINIKKEN

SPECIALKLINIK FOR UROLOGISK, GYNÆKOLOGISK OG OBSTETRIK FYSIOTERAPI

Inkontinens, smerter & bækkenbund

Vi finder en løsning sammen

Nimbusparken 24 3.sal 2000 Frederiksberg
www.birthebonde.dk kontakt@birthebonde.dk Telefon 23 83 34 65

BIRTHE BONDE KLINIKKEN

SPECIALKLINIK FOR UROLOGISK, GYNÆKOLOGISK OG OBSTETRIK FYSIOTERAPI

AFSPÆND BÆKKENBUNDEN

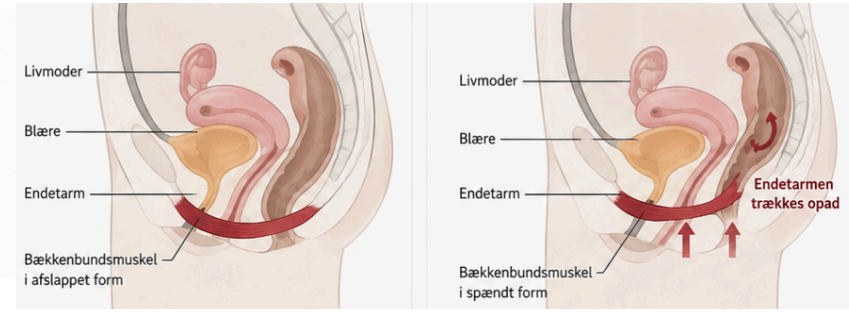
AFSPÆND BÆKKENBUNDEN

Den muskelgruppe, der lukker kroppen nedadtil, er bækkenbunden. Den støtter underlivsorganerne og er hovedansvarlig for, at man kan holde på vandet og afføringen. Det er også den muskelgruppe der tillader passage af urin og afføring samt tillader at der er plads nok i skeden til samlejet. Mandens bækkenbund er meget mindre end kvindens. Det er vigtigt at denne muskelgruppes styrkes, for at manden kan holde potensen. Mange mennesker ved ikke, hvordan man bruger bækkenbunden. Derved bliver det en overset muskelgruppe. Den skal faktisk trænes og bruges som alle de andre muskler vi har i kroppen, men 68% gør det forkert.

Hvordan styrer man sin bækkenbund?

Øvelser for bækkenbunden kaldes også for knibeøvelser. Det er ikke nogen kraftpræstation - det er nærmest som at spidse munden - bare i den anden ende. Bækkenbunden er kun 1 cm. tyk, som en læbe og derfor vil det ikke være en kraftfuld og stærk fornemmelse men derimod en handling, der i begyndelsen kræver stor koncentration og meget tankevirksomhed, før der sker noget. Bækkenbunden ligger 3 til 5 cm inde i skeden. Bækkenbunden er er halebensmuskel på os pattedyr. Den er konstrueret til at trække halen mellem benene, når vi er på flugt (f.eks fra samlejet). Derved knækker og lukker den alle vores nedre åbninger, så vi ikke efterlader os noget duftspor. Urinrør, skede og endetarm går igennem samme åbning i bækkenbunden. Det er kun ude i huden, at der er afstand mellem urinrør, skede og endetarm.

1. Den mest effektive bækken- bundsøvelse er at lukke tarmen. Der er vi mest følsomme og kan mærke mest.
2. Suges navlen ind samtidigt kan der opstå en kraftigere lukning af åbningerne.
3. Pustes navlen ud slapper bækkenbunden af. Derved bliver det også lettere at tillade passage/samleje/ afføring.



BIRTHE BONDE KLINIKKEN | SPECIALKLINIK FOR UROLOGISK, GYNÆKOLOGISK OG OBSTETRIK FYSIOTERAPI

Hvordan tester man selv bækkenbunden?

- Lig på siden med bøjede ben, placeret par fingre mellem haleben og endetarm. Pres fingrene lidt opad og knib sammen. Føl at området bliver stift og noget hårdere.

Slap af igen og føl at området bliver blødt igen.

Symptomer på overspændt bækkenbund?

- Hyppig vandladning og/eller hyppig blærebetændelse.
- Smerter ved indtrængning i skeden.
- Rifter ved tarmen og/eller hård mave

Afspændingsprogram for bækkenbunden

1. Lig på ryggen med bøjede ben knib sammen i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes.

- Hold lukningen 3-4 sek.
- Slip lukningen.
- Pust navlen/maven op og hold dobbelt så lang en pause
- gentag 5 gange, max. 20 gange.

2. Lig på siden med bøjede ben knib sammen i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes.

- Hold lukningen 3-4 sek.
- Slip lukningen.
- Pust navlen/maven op og hold dobbelt så lang en pause
- gentag 5 gange, max. 20 gange.

Træn 3 gange dagligt. Prøv også at træne siddende og stående

BIRTHE BONDE KLINIKKEN | SPECIALKLINIK FOR UROLOGISK, GYNÆKOLOGISK OG OBSTETRIK FYSIOTERAPI