

# Bækkenbundstræning

Til dig som gerne vil have en bækkenbund der både er stærk,  
velkoordineret og udholdende.



KLINIK FOR  
**BÆKKEN  
& UNDERLIV**

*u/uro-gyn-obs fysioterapeut Helene Herlow*

# Bækkenbundstræning

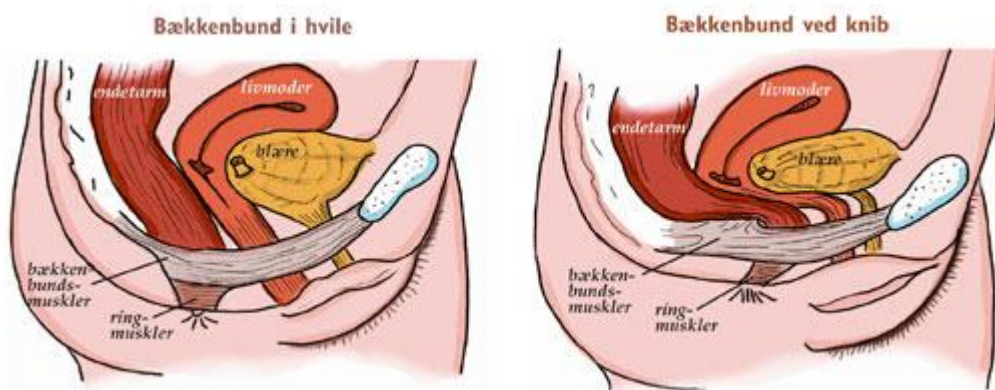


## Hvad er bækkenbunden?

Bækkenbunden er en muskelgruppe bestående af flere muskler, ligamenter og bindevævsstrøg, som tilsammen former en muskelplade (dyb tallerken). Den er ca. 1 cm tyk og hæfter på halebenet, indersiden af bækkenet og slutter fortil på skambenet. Den sidder altså i bunden af kroppen, og lukker os nedadtil. Ned igennem bækkenbunden, via en spalte, går endetarm, skede, urinrør. Omkring endetarmsåbningen sidder der en forstærkning i bækkenbunden, ringmusklen (m. sphincter ani), som også er ca. 1 cm tyk. Det betyder at bækkenbunden er tykkest (ca. 2 cm) omkring endetarmsåbningen (se billederne nedenfor).

Musklernes primære funktion er at kunne lukke af for disse tre åbninger samt understøtte underlivsorganerne under øget bugpres (nys, host, hop, løft, latter, fysisk aktivitet etc), så disse holdes på plads. Derudover har bækkenbunden også en stabiliserende funktion i forhold til kroppens kernemuskler og bl.a. bækkenets stabilitet

Når bækkenbunden spændes (kniber) vil musklerne trække endetarm, skede og urinrør frem mod kønsbenet, således at der laves et "knæk" på åbningerne, ligesom når man "knækker" en haveslange for at lukke af for vandet. Samtidig løfter bækkenbunden sig let opad og danner dermed en lille hylde, som understøtter organerne. Det er denne funktion, som skal sørge for at holde dig både kontinent (tæt) samt støtte dine underlivsorganer hele livet igennem.



Hver gang bugtrykket stiger i løbet af dagen, for eksempel når du hoster eller anstrenger dig, så du spænder i maven, skal bækkenbundsmusklerne være spændte (knibe) så de lukker og støtter.

Hos de fleste vil dette være en medfødt refleks, men efter bl.a. fødsler, overgangsalder, operationer, problemer med kronisk forstoppelse, kronisk hoste (KOL, astma), mange tunge løft etc. forsvinder denne refleks typisk og skal derfor genoptrænes. Det betyder, at du skal lære at huske at knibe lige før og mens du hoster, nyser mv. og forudsætter, at din bækkenbund både har tilstrækkeligt med styrke, udholdenhed og er godt koordineret, så du når at knibe i tide.

### **Hvordan kniber man?**

Når man kniber, spænder man hele bækkenbunden på én gang. Bevægelsen begynder bagfra ved halebenet og fortsætter frem mod kønsbenet. De fleste kan bedst mærke spændingen/ knibet omkring endetarmen pga. forstærkningen med ringmusklen. Det føles som at snøre endetarmsåbningen sammen, lidt som når man holder på en lille prut. Andre føler, at de lukker omkring skede eller urinrør eller at bækkenbunden løfter sig en lille smule opad. Uanset hvad skal bækkenbunden kunne spænde isoleret, dvs. uden medspænding i mave, balder, inderlår og mens man trækker vejret almindeligt.

Fornemmelsen af at knibe ændres alt efter din udgangsstilling, og derfor bør man træne sin bækkenbund i varierede stillinger, så den kan støtte og lukke – uanset hvor man befinder sig!

Det er dog helt fint at begynde i liggende stillinger, hvor de fleste bedst kan mærke deres bækkenbund, og så derfra begynde at øve i siddende, stående, gående stillinger, mens du rejser og sætter dig etc.

### **Hvordan kan man teste sig selv?**

Man kan tjekke sig selv ved at mærke efter med en finger omkring endetarmsåbningen eller mellemkødet, ofte er det lettest i sideliggende. Der skal opstå en lille spænding og en fornemmelse af, at man trækker fremad mod kønsbenet.

Man kan også mærke med en finger inde i skeden, men det kan være sværere, idet man kan komme til at placere fingeren det forkerte sted.

Det er ikke nogen god ide at teste, om man kan knibe strålen over, når man tisser, da det kan øge risikoen for at få blærebetændelse og i øvrigt ikke siger noget om, hvorvidt man har en god eller dårlig bækkenbund.

### **Hvor tit skal man træne?**

Man skal helst træne 2-3 gange dagligt. Hver træningssession behøver dog ikke vare mere end 5-8 minutter ad gangen. Husk pauser mellem hvert knib. I begyndelsen må pauserne gerne være dobbelt så lange som knibet, og når du bliver rutineret, kan du lave dem kortere.

Det er vigtigt at træne det, som er svært. Det vil sige, at hvis det er svært at holde tæt i stående og gående situationer, skal man ikke kun ligge på ryggen og træne. Tænk at bækkenbunden skal kunne aktiveres i alle situationer, og derfor bør træningen også være varieret.

En velfungerende bækkenbund bør kunne klare:

- 10-15 knib af 6-8 sek varighed.
- 1-2 lange knib > 20-30 sek.
- 10 hurtige knib på 1 sek.

*Men vigtigst af alt: At du kan holde tæt for urin, luft og afføring samt nå på toilettet i tide!*

Har du en svag bækkenbund, kan det være en god idé at starte stille ud og i begyndelsen måske kun knibe ganske få sekunder. Du skal have fornemmelsen af, at det er dig som spænder din bækkenbund, og dig som slipper den igen. Husk at trække vejret undervejs!

Uge for uge kan du lige så stille øge enten antallet af knib eller længden af knibene. Men husk: Det er kvaliteten af knibet, der gør bækkenbunden stærk og ikke kun antallet af gentagelser.

Du kan også prøve at lave venepumpeøvelser for bækken og ben (se særskilt pjeces) før du laver knibeøvelser. Det kan være god opvarmning og hjælper mange til bedre at kunne mærke deres bækkenbund, samt fjerner evt. tyngde og ubehag i underlivet.

#### **Gode råd:**

- Undgå forstoppelse. Det både forstyrrer blæren samt strækker bækkenbunden ud af facon, hvis afføringen skal presses ud.
- Drik moderat, mellem 1,5-2 liter væske dagligt (inkl. the, kaffe, juice etc.).
- Giv dig god tid ved toiletbesøg og lad være med at presse. Evt. kan du rejse og sætte dig nogle gange eller bevæge dig lidt rundt før du tisser helt færdigt.
- Tis regelmæssigt, i gennemsnit hver ca. 3 time. Det svarer til at blæren rummer 2-3 dl pr gang.
- Sid korrekt på toilettet. Dvs. foroverbøjet med let svajet ryg, albuerne på knæene, fødderne fladt i gulvet og med knæene lige så højt som hoften – brug gerne en lille skammel under fødderne.
- Husk altid at forspænde din bækkenbund før du nyser, hoster, løfter noget tungt, når du laver mavebøjninger osv. Altså at bækkenbunden er aktiv, når og mens du øger dit bugpres.
- Søg hjælp, hvis du ikke oplever nogen effekt af din bækkenbundstræning. 7 ud af 10 som har problemer med inkontinens, bliver helbredt når de får behandling.