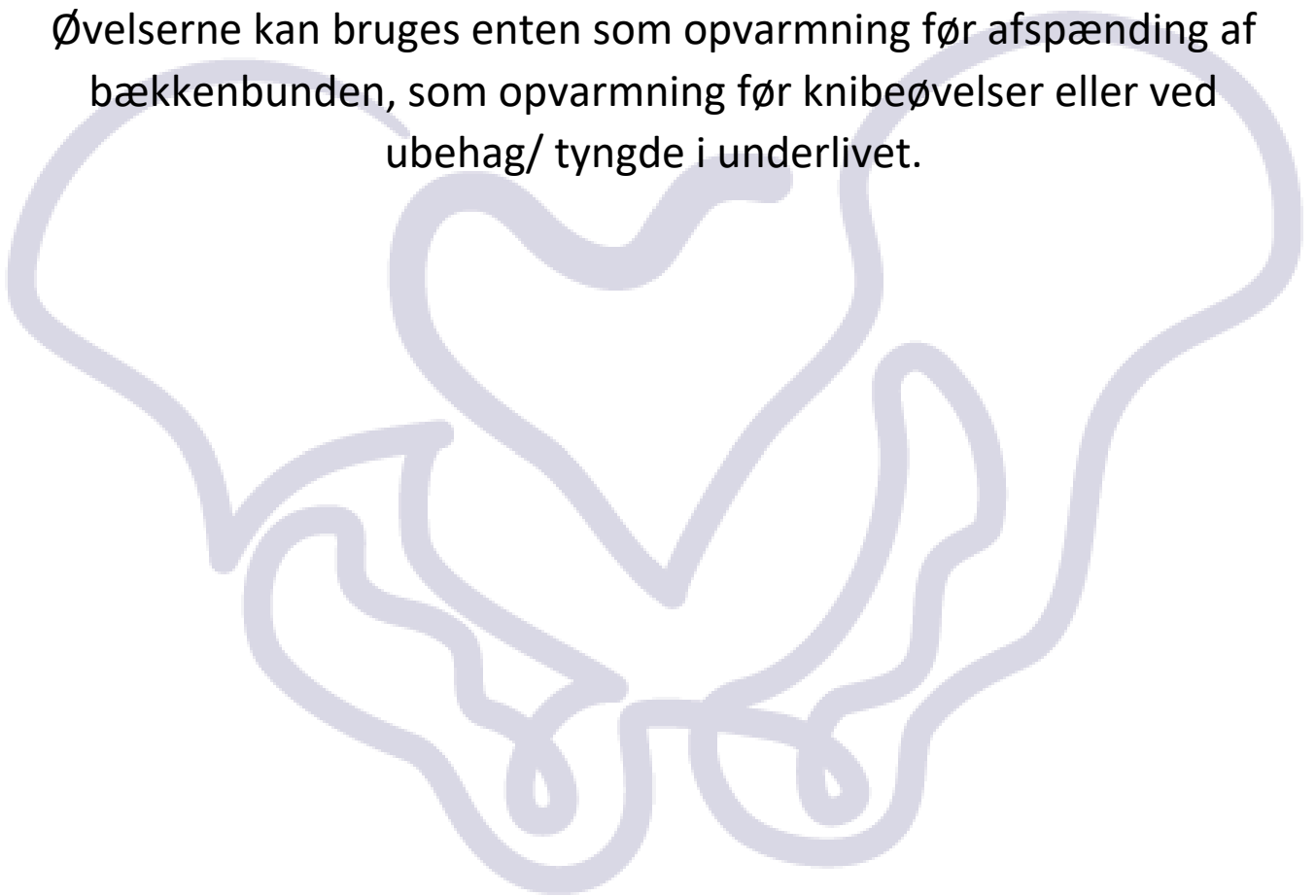


Venepumpeøvelser for bækken og ben

Øvelserne kan bruges enten som opvarmning før afspænding af bækkenbunden, som opvarmning før knibeøvelser eller ved ubehag/ tyngde i underlivet.



KLINIK FOR
**BÆKKEN
& UNDERLIV**

v/uro-gyn-obs fysioterapeut Helene Herlow

Venepumpeøvelser for bækken og ben

Venerne er de blodårer, som transporterer blodet tilbage til hjerte og lunger, når det har været rundt og afgive ilt og næringsstoffer til kroppens celler.

En stor del af venepumpe-systemet sker via vores muskler, når de spændes og afslappes så blodet skubbes videre i venerne og dermed laver blodcirkulation.

I benene har vi veneklapper som sørger for at blodet løber opad fra hulrum til hulrum. Disse klapper sørger for blodet ikke kan løbe tilbage.

Fra bækkenet og op efter, er der dog ikke længere veneklapper i venerne, så her skal blodet have anden hjælp for at kunne transporteres videre.

Dette sker bl.a. via vores mellemgulv (diaphragma), som er en stor tynd kuppelformet muskel, der adskiller underlivet og maven fra brystkassen og hæfter på alle de nederste ribben. Denne stempler nedad på indåndingen og opad på udåndingen og laver dermed hele tiden et "bølgeslag"/ stempelbevægelse dybt inde i kroppen. Denne bevægelse er med til at transportere blodet videre sammen med generel bevægelse og aktivitet i kroppen. Jo dybere åndedrag des mere venepumpe.

Underlivet er det sted i kroppen, hvor der er samlet flest vener, bl.a. fordi alle underlivsorganerne er indlejret i venekar. Hvis der opstår for stort tryk i venerne (venestase) kan det give tyngdefornemmelse, ømhed/ smerter i underlivet og/eller fornemmelsen af at være hævet og oppustet i maven. Dette kan endvidere medvirke til hævede ben, irriterede led, hæmorider og udstrålende smerter i bækken, balder, ben og fødder, da det øgede tryk kan påvirke både muskler, nerver og ligamenter.

Sammen med tyngdekraften kan for lidt aktivitet, nedsat respiration, hævelse efter operation, graviditets-gener eller lignende altså medføre at venepumpen og dermed blodcirkulationen bliver forringet.

Venepumpeøvelser vil forbedre din blodcirkulation i bækkenet og benene, således at blodets returløb optimeres og ovenstående gener mindskes eller forsvinder.

Lav gerne øvelserne dagligt eller når smerterne er værst. Det kan være en hjælp især at lave dem op ad dagen og om aftenen, da trykket ofte forværres i løbet af dagen bl.a. på grund af tyngdekraften.

Øvelserne kan med fordel laves før f.eks. knibeøvelser, da det vil minimere trykket på bækkenbunden og dermed gøre det lettere at fornemme og mærke denne. Brug i alt 4-5 min på øvelserne og udfør dem i nævnte rækkefølge, da man altid drænerer oppefra og ned i al venepumpe-behandling.

Venepumpe-program for bækken og ben

- 1) Lig på ryggen med bøjede knæ. Træk vejret dybt og roligt ned i maven, så maven hæver og sænker sig. Træk vejret ind ad næsen og pust ud gennem munden. Gentag 4-5 gange.
- 2) Bækkenløft: Lig på ryggen med bøjede knæ og armene ned langs kroppen. Rul langsomt ryggen fri af gulvet, fra halen op til skuldrene, så du til sidst er en lige linje fra skulder til knæ. Rul langsomt ryggen tilbage på gulvet, oppefra og ned. Gentage 8-10 gange.
- 3) Bækkenløft med ryst/ skvulp: Gentage ovenstående men bliv hængende med løftet bagdel og ryst/ skvulp bagdelen. Gentag 2-3 gange.
- 4) Bøj/ stræk knæet: Lig på ryggen med bøjede knæ. Løft det ene ben op mod loftet og bøj og stræk knæet i rolige bevægelser. Gentage 8-10 gange med hvert ben. Hold evt. på baglåret og giv evt. baglåret små klem undervejs. Hvis du ikke kan nå med armene, lægger du et bælte eller tørklæde rundt om benet og holder via dette.
- 5) Bøj/ stræk anklen: Lig på ryggen med bøjede knæ. Løft det ene ben op mod loftet og bøj og vip med anklen plus rul rundt i leddet i rolige bevægelser. Gentage 8-10 gange med hvert ben. Hold gerne om benet. Hvis du ikke kan nå med armene, lægger du et bælte eller tørklæde rundt om benet og holder via dette.
- 6) Slut evt. med at ligge i "bedestilling" i ca. 1 min. Dvs. på knæ med bagdelen i vejret så denne er højere oppe end hjertet. Hvis det er behageligt, kan du "logre roligt med halen" imens.

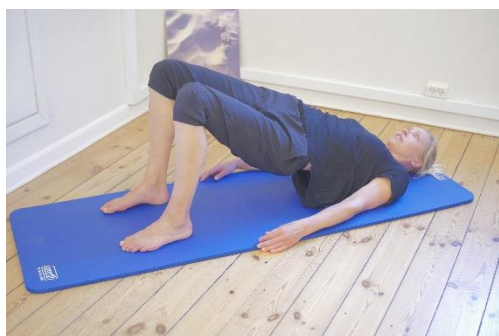
1



2



3



4a



4b



5a



5b



6

