

## TRÄNING AV MUSKLERNA I BÄCKENBOTTEN

### Stärk dina muskler genom regelbunden träning!

I bäckenbotten finns starka muskler som omger slidan, ändtarmen och urinröret. Dessa muskler kan förslappas t.ex efter en förlossning eller med åldern. Det här är några exempel på orsaker till ofrivilligt urinläckage, som kan förekomma i samband med ansträngning.

Om du lider av ansträngningsinkontinens kan du få dina besvär att minska och du kan t.o.m bli helt symptomfri genom att träna upp bäckenbottenmusklerna.

### Träningsdirektiv:

Börja träna i liggande ställning. När bäckenbottenmusklerna dras ihop syns det inte utåt, men det känns djupt inne i bäckenet.

Knip först slutmuskeln runt ändtarmen – knip inåt och uppåt som om du ”sög in” en tung sten. Håll ”stenen” kvar och räkna till två. Slappna av och räkna till två.

Utför knipövningarna regelbundet 4-5 gånger dagligen i 3-4 månader. När du lärt dig hitta de rätta musklerna märker du att du t.o.m kan knipa av urinstrålen. Nu kan du också börja träna i stående ställning och längre (t.ex 5 sekunder) och slappna av minst lika länge.

Kom ihåg att knipa ihop musklerna i bäckenet varje gång du hostar, snyter dig, skrattar eller nyser. Gör det också när du ska lyfta eller bära något, samt när du reser dig eller stiger upp ur sängen.

Du kan träna var som helst och när som helst. Du kan träna både i sittande och stående ställning t.ex när du ser på TV eller står i en kö.

Om musklerna förslappas på nytt skall du upprepa muskelövningarna.