

Knipeveilederen

Instruerer deg i å gjennomføre korrekte knipeøvelser - raskt og effektivt!

Bekkenbunnsmuskulaturen er noen av de viktigste musklene i kroppen og støtter mange av de indre organene - livmor, urinblære, tarmsystemet, for å nevne noen.

Brukes og trenes bekkenbunnsmuskulaturen jevnlig og korrekt, vil mange problemer som urininkontinens, lettere framfall av livmor, slappe skjedevegger og manglende følelse i skjeden, kunne unngås.

Brukerveiledning

1) Hva er Knipeveilederen?

Knipeveilederen består av en probe som plasseres i skjeden, samt en pinne eller indikator som festes på proben. Proben har en unik form og er svært lett, noe som gjør det mulig for den å følge bevegelsene i skjedeveggene. Disse bevegelsene sier mye om hvordan muskulaturen blir sammentrukket. Indikatoren eller pinnen som er festet til proben vil synliggjøre og forsterke (med en faktor på 5) bevegelsene, og en vil klart og tydelig se om sammentrekningen av muskulaturen gjøres korrekt eller feil, samt om sammentrekningen er sterk eller svak.

2) Hvorfor er knipeøvelser viktig?

En av fire kvinner vil oppleve symptomer på urinlekkasje i løpet av livet. Den vanligste formen for urinlekkasje er stressinkontinens. Dette er lekkasje som gjerne skjer under fysisk aktivitet, for eksempel ved hoste, latter, tunge løft, løping. Problemet oppstår fordi bekkenbunnsmuskulaturen ikke er sterk nok eller rask nok til å stoppe urinen fra blæra.

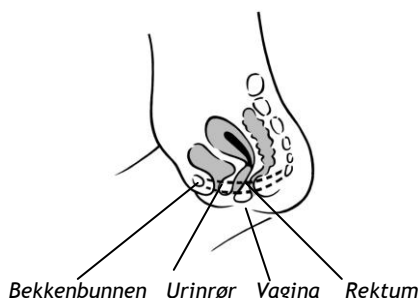
Det er allment kjent at en sterk og velfungerende bekkenbunnsmuskulatur kan bidra til å unngå både urin- og avføringslekkasje, dersom den vedlikeholdes og benyttes korrekt. Sterk bekkenbunnsmuskulatur kan også øke følelsen i skjeden, noe som også kan føre til et bedre seksualliv.

3) Hvorfor er Knipeveilederen viktig?

Å lære å gjennomføre korrekte knip, kan være vanskelig. Studier som er gjort på området viser at nesten halvparten av kvinnene gjør knipeøvelsene feil, selv med god individuell veiledning. Det mange ikke er klar over, er at feil bruk av bekkenbunnsmuskulaturen kan gjøre vondt verre.

4) Hva er bekkenbunnen?

Bekkenbunnen er selve gulvet i underlivet. Bekkenbunnsmusklene er bæreelementet for mange av de indre organene.

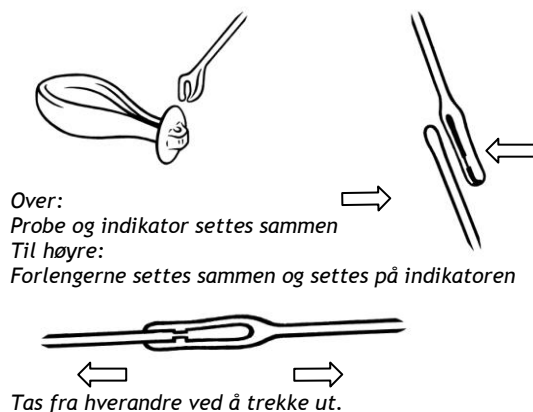


Bekkenbunnsmuskulaturen kan billedlig forklares som en slags "hengekøye" som er forankret i bekkenbenet foran og på sidene, og i halebenet bak. Musklene slynger seg rundt urinrøret, skjeden og rektum. Når bekkenbunnsmuskulaturen trekkes sammen, vil trykket i urinrøret, skjeden og rektum økes. I urinrøret og rektum vil dette økte trykket begrense strømmen av urin og avføring. I skjeden vil økt trykk føre til større nytelse under samleie.

5) Sammensetting av Knipeveilederen

Pakken inneholder én probe, én indikator og to indikatorforlengere.

Sett sammen Knipeveilederen på følgende måte:



Knipeveilederen benyttes kun av voksne kvinner, og benyttes kun til én person.

Kontraindikasjon: Benyttes ikke under graviditet.

Forsiktighetsregler:

Benyttes ikke ved ubehag eller opplevelse av irritasjon.

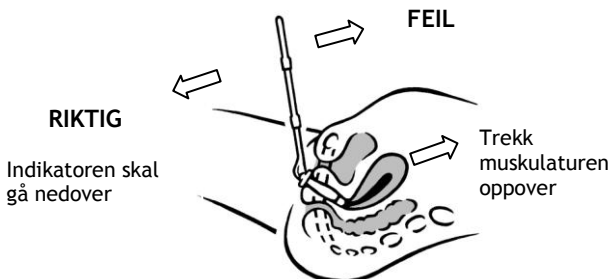
Benyttes ikke ved infeksjon i underlivet.

Ikke forvent umiddelbare resultater. Trening av bekkenbunnsmuskulaturen tar tid. Rådfør deg med lege/fysioterapeut dersom ingen effekt er oppnådd etter 3 måneders bruk.

Vask og skylk Knipeveilederen før og etter bruk (Se punkt 11).

6) Hvordan viser Knipeveilederen meg hva jeg skal gjøre?

Knipeveilederen er en svært enkel form for visuell tilbakemelding. Informasjonen du får kan likevel være av stor verdi.



Knipeveilederen plasseres i skjeden som vist på tegningen ovenfor. Gjøres knipet riktig, dvs. at du trekker bekkenbunnsmuskulaturen opp og innover, uten å bevege overkropp, bekken eller ben, vil indikatoren som er festet til proben bevege seg i en godt synlig nedadgående bevegelse. Gjøres knipet feil, vil indikatoren bevege seg i oppadgående retning. Så enkelt er det!

7) Bruk av *Knipeveilederen*

Vask og tørk alltid *Knipeveilederen* før bruk. Sett sammen *Knipeveilederen* som forklart i punkt 5).

Forberedelser:

Dersom nødvendig, påfør litt K-Y gel eller en annen glidekrem før innsetting.

Sitt komfortabelt på kanten av et stolsete, eller legg deg ned på ryggen (støtt hode og overkropp med en pute, og bøy knærne opp og fra hverandre).



Alternativt kan du også stå mens du setter inn *Knipeveilederen* på samme måte som du setter inn en tampong. Før inn *Knipeveilederen* i skjeden, slik at kraven sees like innenfor labia (kjønnsleppene). Indikatoren eller pinnen som er festet til, skal alltid være utenfor skjeden. Den skal peke oppover.

Sjekk kontraksjonene:

Slapp godt av i bekkenbunnsområdet, og sørg for at mave, sete og lårmuskulatur er godt avslappet. Trekk sammen bekkenbunnsmuskulaturen ved å forsøke å løfte opp de nedre bekkenorganene, hold så lenge du klarer. Dersom du nå kniper riktig, vil tuppen på indikatoren/pinnen bevege seg nedover med én til to cm.

Dersom tuppen beveger seg oppover, viser dette at du presser i stedet for å knipe, og dette er feil bruk av muskulaturen. Prøv på nytt, helt til du klarer å få til den nedadgående bevegelsen på tuppen.

Gå videre:

Når du er trygg på at du klarer å få til korrekte knip, kan du benytte *Knipeveilederen* til å få knipene sterkere og til å vare lengre (se punkt 9).

8) Hva gjør jeg dersom indikatoren/pinnen ikke beveger seg i det hele tatt?

Sjekk at selve proben er plassert riktig i skjeden (at den "ligger" og ikke står på kant - se tegning under 6), og at indikatoren/pinnen peker oppover. Slapp godt av, og forsøk å knipe én gang til.

Dersom indikatoren fremdeles ikke beveger seg, er det mulig at du kniper sammen feil muskulatur. Én måte å finne bekkenbunnsmuskulaturen på, er å forsøke å stoppe strålen når du tisser ved å stramme og løfte muskulaturen. Prøv å huske hvilken muskulatur du benytter! En annen måte, er å plassere en fingertupp i området mellom skjedeåpningen og rektum. Når muskulaturen trekker seg korrekt sammen, vil området løfte seg opp og vekk fra fingertuppen.

Dersom du, etter å ha forsøkt dette, fremdeles ikke klarer å produsere bevegelse i bekkenbunnsmuskulaturen, er det mulig at den er så svak at du trenger hjelp for å bli sterk nok til å trene. Profesjonelle fysioterapeuter eller uroterapeuter kan hjelpe deg i gang med dette. Kontakt gjerne Quintet for å få oversikt over hvem som jobber med bekkenbunnstrening på ditt hjemsted.

Ikke gi opp!

Dersom dine første forsøk med *Knipeveilederen* ikke lykkes, er det viktig å ikke gi opp umiddelbart. Forsøk videre med *Knipeveilederen* daglig i et par uker. Det første tegn på bevegelse på indikatoren, om den er aldri så liten, vil vise at du gjør fremskritt. Forsikre deg om at bevegelsen går i riktig retning, og bygg videre på dette. Å bygge styrke og utholdenhet i en muskulatur tar tid.

9) Trening

Når du har forsikret deg om at indikatoren/pinnen beveger seg nedover når du kniper, kan du benytte *Knipeveilederen* videre til å styrke din bekkenbunnsmuskulatur.

Raske muskelkontraksjoner vil hjelpe deg til å motstå plutselige trykkøkninger i mageregionen (ved løft, hoste, latter, jogging). Med proben plassert i skjeden, kniper du så hardt og raskt du klarer (f.eks. ett knip i sekundet) ca. 10 ganger. Slapp av i 2-3 minutter mellom hver "knipeserie", og gjenta ca. 5 ganger. Gjør dette daglig eller annenhver dag.

Langsomme muskelkontraksjoner vil bidra til å bygge opp styrke og utholdenhet i bekkenbunnsmuskulaturen. Noen vil lett klare å bygge opp en viss styrke i muskulaturen sin, men det kan by på vanskeligheter å holde en kontraksjon mer enn et par sekunder. Noen føler nok at det er relativt enkelt å holde et godt knip, men *Knipeveilederen* vil klart og tydelig vise deg hvor god du i virkeligheten er! Når du benytter *Knipeveilederen*, ser du at pinnen går nedover. Hold så lenge du klarer, helst 6-8 sekunder. Når indikatoren er på vei opp igjen, viser den at muskulaturen er i ferd med å trettes ut og vil "slippe taket".

Når du trekker sammen muskulaturen, prøv å ta tiden på hvor lenge indikatoren/pinnen peker nedover. Forsøk å forbedre tiden på knipet! En god målsetting er å holde i 8-10 sekunder 10 ganger med 10 sekunders pause mellom hvert knip.

Ikke gi opp selv om du fort blir sliten i begynnelsen og ikke klarer å knipe så raskt eller så lenge som du ønsker. Jo mer du øver og trener, dess sterkere og lengre vil dine knip bli.

10) Hvor lang tid vil dette ta?

Ikke forvent umiddelbar effekt. Vanlig trening/rehabilitering av bekkenbunnsmuskulaturen tar gjerne tre-fire måneder. Dersom mulig, bruk *Knipeveilederen* daglig eller hver annen dag til å begynne med. Når du er trygg på at du kniper korrekt, kan du trene uten *Knipeveilederen*.

Forsøk å få til en blanding av både raske og langsomme muskelkontraksjoner.

Husk at din bekkenbunnsmuskulatur er som annen muskulatur i kroppen, brukes og trenes den ikke vil den gradvis svekkes.

11) Rengjøring

Før bruk, vask *Knipeveilederen* i mildt såpevann, skyll godt og tørk. Ikke bruk kokende vann. Gjør dette etter hver bruk og se til at *Knipeveilederen* er helt tørr før den legges vekk til neste bruk. Dersom ytterligere hygieneforanstaltninger ønskes, kan gjerne *Knipeveilederen* desinfiseres i 5% Kloramin eller annen desinfiseringsvæske (fåes på apoteket). La den ligge i væsken i 30 min. før du skyller i rent vann med etterfølgende tørking. Benytt ny desinfiseringsvæske for hver gang du evt. desinfiserer *Knipeveilederen*.



Produsert av Neen HealthCare, distribuert av:
Quintet AS
Postboks 97 Bønes, 5849 Bergen
Besøksadresse:
Fjellsdalen 1, 5155 Bønes
Telefon: 55981555 Telefax: 55981556
E-mail: post@quintet.no WEB: www.quintet.no