

A photograph of two women, one younger and one older, both smiling and holding rolled-up blue exercise mats. The younger woman is on the left, wearing a black tank top and black shorts. The older woman is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants. The background is plain white.

Bekkenbunnstrening ved underlivs prolaps

Registrering av daglig hjemmetrening

Hva er underlivs prolaps?

Nedfall av fremre vaginalvegg (blære, urinrør), bakre vaginalvegg (tarm) og livmorhals eller hele livmoren. Selv om over 50% av alle kvinner har en eller annen form for underlivs prolaps, er det mange som ikke har symptomer. De vanligste symptomene på prolaps er trykk og tyngdefornemmelse i underlivet eller følelsen av at noe kommer ned i eller ut av skjeden.

Hva kan du selv gjøre?

Vi har nå god dokumentasjon på at du selv kan trene for å forbedre tilstanden. En nyere norsk studie der kvinner trente bekkenbunnen daglig i 6 måneder oppnådde disse flotte resultatene:

- 74 % fikk redusert følelse av trykk og tyngde i underlivet og kjente mindre utbuling i skjeden.
- 74 % av kvinner som hadde urinlekkasje ble bedre og 53 % fikk redusert ufrivillig luftavgang.
- Bedring av seksualfunksjon hos 39 % av kvinnene.
- Posisjonen på urinblæra ble hevet 4,3 mm og tarmen ble hevet 6,7 mm.
- Muskelåpningen i bekkenbunnen (rundt urinrør, skjede og endetarm) ble redusert med 1,8 cm².

Grunnen til endringene var at kvinnen fikk en sterkere, mer utholdende bekkenbunnsmuskulatur. Bekkenbunnsmusklene ble 15 % tykkere.

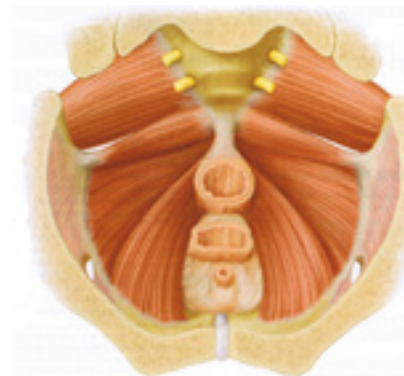
Test på riktig bekkenbunnstrening

Er du usikker på om du får til en riktig sammentrekning, så forsøk disse to testene:

- 1 *Sitt på et armlene eller bordkant. Kjenn at underlivet snurpes litt inn og opp fra underlaget når du strammer bekkenbunnsmusklene. Musklene i sete og lår skal være avslappet, men hvis du tar hardt i vil nedre del av magen trekkes litt inn. Forsøk å kjenne forskjell på når du har avslappet bekkenbunn og når du strammer. Du kan også legge to fingre mot området fra endetarmsåpning til skjedeåpning og kjenne at det trekkes litt inn i kroppen når du snurper åpningene sammen og drar inn.*
- 2 *Forsøk å stanse strålen på slutten av en vannlating. Bruk dette som en test og ikke som trening, da dette kan forstyrre evnen til å tømme blæra helt.*

Bekkenbunnsmusklene

Bekkenbunnsmusklene ligger nederst i bekkenet og danner "gulvet" i kroppen. Musklene gir støtte til bekkenorganene (blære, urinrør, skjede, livmor og endetarm), og skal automatisk trekke seg sammen ved alle økninger i trykk ovenifra. På denne måten holdes organene på plass og åpningene i det lille bekken stenges slik at lekkasje fra urinveier og tarmsystem hindres.



Illustrasjon er hentet fra Standring 2005: Gray's Anatomy, side 1358.

Treningsprogram

Trekk sammen rundt alle åpninger (urinrør, skjede og endetarm), løft opp og inn. Ta i så hardt du kan. Forsøk å holde i 8-10 sekunder før du slipper rolig ned, ikke press. Gjenta 8-12 repetisjoner i 3 serier (A, B og C). Bytt gjerne utgangsstilling for hver serie, slik at du trener i 3 ulike posisjoner. Du bør ha minst 2 minutter pause mellom hver posisjon (serie). De tre seriene kan helst trenes rett etter hverandre eller deles utover dagen. Antall sammentrekninger per dag bør totalt være mellom 24-36 stk.

Det er bedre å gjøre færre sammentrekninger opp mot maksimal kraft enn å gjøre mange svake sammentrekninger.

Intensive sammentrekninger: Når du klarer 12 kraftige sammentrekninger i 3 serier kan du gjerne på toppen av "holdet" utføre 3-4 hurtige sammentrekninger, pass på å ikke "slippe holdet" mellom hver av disse.

Velg tre av disse utgangsstillingene. Det er viktig at du forsøker å ha god avspenning i lår, sete, mage (spesielt øvre deler), skuldre og kjeve. Bytt gjerne utgangsstilling etter noen måneder.

MAGELIGGENDE

Ligg på magen med ett ben ut til siden.



FROSKESTILLING

Sitt på knærne med knærne fra hverandre, føttene sammen og albuen i gulvet.



SITTENDE

Sitt med bena fra hverandre.



STÅENDE

Stå med bena fra hverandre. Hold på setemusklene og kjenn at disse er avspente ved et par av sammentrekningene.



SKREDDERSTILLING

Treningsdagbok

Navn:.....

Måned:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Anm.:				
A																																					
B																																					
C																																					
A																																					
B																																					
C																																					
A																																					
B																																					
C																																					
A																																					
B																																					
C																																					

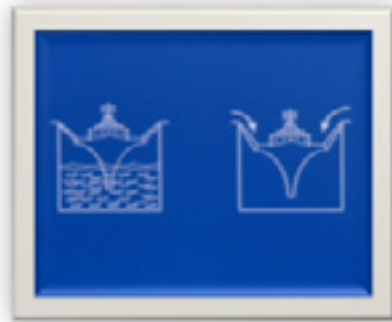
Ved oppstart: Fyll inn aktuell måned, og de neste 6 månedene.

Når du trener skal du gjennomføre 3 serier (A, B, C), fyll inn antall sammentrekninger du utfører i hver av seriene under riktig dato (1, 2, 3, 4...).

Husk at det er bedre å gjøre færre sammentrekninger med maksimal kraft enn å gjøre mange svake sammentrekninger.

Viktig informasjon

- Trekk alltid sammen bekkenbunnsmusklene før tunge løft, hosting og nysing.
- Unngå trykk nedover i alle situasjoner (toalettbesøk, trening etc). Dette skaper press og tøyser muskulaturen slik at den blir lengre – ikke kortere og fastere slik vi ønsker å få den!
- Ikke utsett toalettbesøk ved avføringstrang, men gå på toalettet raskt etter du kjenner trang. Bruk god tid, og la tarmene få arbeide. Ha gode rutiner for å drikke en passe mengde vann samt å spise mat med fiber.
- Vannlating kan du gjerne forsøke å utsette spesielt hvis du går hyppig på toalettet.



Tenk deg at skipet illustrerer bekkenorganene (livmor, blære, urinrør, endetarm), fortøyningene er leddbånd og vannet er bekkenbunnsmuskulaturen. Ved å fylle vann i havna (bekkenbunnstrening) vil skipet kunne flyte og draget i fortøyningene reduseres!

Lykke til med treningen!



Prosjektgruppen besto av Kari Bø, Marie Ellstrøm Engh, Memona Majida, og Ingeborg H. Brækken. Prosjektet har blitt gjennomført med støtte fra Norges idrettshøgskole, Akershus universitetssykehus, Norske kvinners sanitetsforening, Helse og Rehabilitering, Hans & Olaf fysioterapi AS, Fond til etter- og videreutdanning av fysioterapeuter.

Brosjyren er utarbeidet av Ingeborg Hoff Brækken med støtte fra Quintet AS.