

# En sterk bekkenbunn

Øvelser for trening av PC-muskelen



Sterke muskler i bekkenbunnen er avgjørende for å unngå urinlekkasje og andre problemer etter fødsel. I tillegg vil en sterk bekkenbunn ha positiv innvirkning på hvordan både kvinnen og mannen opplever samleiet. Disse øvelsene involverer å isolere, knipe, holde og slippe bekkenmuskulaturen.

## Trinn 1 – Riktig stilling

Når du begynner med øvelsene bør du ligge på ryggen med lett bøyde knær, gjerne støttet av puter. Det er viktig å ta seg tid til å lære riktig teknikk. Det er enklere å knipe riktig når man ligger rolig. Å ligge gjør det også lettere å trene, siden du ikke behøver å motarbeide vekten av bekkenorganene som hviler på bekkenbunnen.

Når du er blitt fortrolig med øvelsene i liggende stilling og trenger større utfordringer, kan du gå over til å sitte på en hard stol. Senere kan du avansere til stående stilling, og etter hvert kan du trene mens du går.

## Trinn 2 – Isolere musklene

Begynn med å isolere muskulaturen i bekkenbunnen. Dette gjør du ved å slappe helt av i mage-, sete- og hoftemusklene. Du må være sikker på at det er musklene i selve bekkenbunnen du strammer. Kroppen skal ikke bevege seg når du gjør øvelsene.

Trekk bekkenbunnen opp og inn. Tenk deg at du prøver å stoppe strålen mens du later vannet eller prøver å holde igjen en fjert mens du er i en heis full av mennesker.

Du kan prøve å stoppe strålen mens du later vannet for å se om du strammer de riktige musklene. Du kan gjerne teste dette en gang i uken. Det går lettere å stoppe strålen når du blir sterkere.

## Trinn 3 – Knip, hold og slipp

Knip og hold i fem sekunder. Hvil i ti sekunder. Gjør dette fem ganger. Knip i et sekund og ta pause i et sekund fem ganger. Når du kniper lenge trener du en type muskelfibre, mens du

trener en annen type muskelfibre ved raske bevegelser. Hele øvelsen tar omtrent et minutt. Prøv å gjøre øvelsen ti ganger hver dag.

## Hint og tips

Ikke glem å puste! Det hjelper å telle høyt. Det er helt normalt å bli fort sliten. Det er derfor skal du hvile dobbelt så lenge som du holder.

Spre øvelsene utover dagen, ikke prøv mer når musklene er utslitt. Du kan for eksempel gjøre tre øvelser om morgenen, fire på ettermiddagen og tre om kvelden. Det er bedre å gjøre få øvelser riktig enn å gjøre mange øvelser feil.

Inkluder øvelsene i dagligdagse aktiviteter, da blir det lettere å få gjennomført dem hver dag. Samtidig får du trent bekkenbunnen i mange ulike stillinger og kan lettere holde blæren tett når du trenger det.

Hvis du planlegger å bli gravid er det nyttig å starte med regelmessige øvelser før fødselen. Dette gjør musklene sunne og sterke slik at de kan gjøre fødselen lettere. Hvis du har god kontroll over musklene før fødselen vil det også være lettere å gjøre riktige øvelser senere. Øvelsene er bra for blodomløpet og stimulerer tilheling av områdene som er blitt kraftig strukket under fødselen. Hvis du hadde gode treningsvaner før fødselen er det enklere å trene også etter at barnet er født.

## Kilde

Berzuk, Kelli. A strong pelvic floor. How nurses can spread the word. Nursing for Women's Health. February/March 2007.