

**Bækkenbundstræning og knibeøvelser efter operation for nedsynkning i underlivet.**

Når du løfter, hoster, nyser, laver maveøvelser og idet hele taget anstrenger dig, stiger trykket mod bækkenbunden. For at give en god støtte af underlivsorganerne og for at holde dig tæt for urin, luft og afføring, er det derfor vigtigt, at du kniber sammen i bækkenbunden, før belastningen stiger. Det vil sige:

|  |
| --- |
| *Knib sammen i bækkenbunden*   * før du hoster og nyser * før du løfter * før du rejser og sætter dig * før du laver øvelser f.eks. maveøvelser |

**Er du underlivsopereret**, kan du allerede dagen efter operationen, starte med at lave:

10 opvarmningsknib, hvor du kniber let sammen i bækkenbunden og slipper med det samme. Husk at holde pause imellem knibene.

Øvelserne er med til at øge blodcirkulationen i underlivet og dermed medvirkende til at fjerne hævelse i området.

Efter et par dage, kan du fortsætte med alle bækkenbunds-øvelserne.

Hvis det gør ondt at lave knibeøvelserne, eller hvis du får smerter efter træningen, skal du holde lidt igen.

[**Bækkenbundsøvelser**](http://www.sundhed.dk/wps/portal/.cmd/cp/.c/570/.ce/7140/.p/5440/.pm/#Top)

*Generelt for øvelserne:*

Varigheden af knibene (1–8 sekunder) og antallet af knib, afhænger af hvad din bækkenbund formår.

Husk at holde pause imellem knibene. Hold samme pause som den tid du kniber. Pauserne er lige så vigtige som træningen.

Når du laver øvelserne skal du knibe kraftigt sammen i bækkenbunden, men ikke alt hvad du kan.

Stop træningen, når bækkenbunden bliver træt, d.v.s. hvis du ikke kan spænde bækkenbunden, uden at andre muskler hjælper til, eller hvis du ikke kan fornemme knibet mere.

Skal du træne effektivt, skal du træne 1–2 gange om dagen. Du skal lave så mange knib, som du kan i hver trænings-seance.

Det tager som regel 3 måneder at træne bækkenbunden op. Så vær flittig og tålmodig.

Husk at trække vejret normalt under øvelserne, man skal ikke ”holde vejret” når man kniber sammen.

***1. Lig på ryggen med bøjede ben***

* Lav 10 opvarmningsknib, hvor du kniber let sammen i bækkenbunden og slipper med det samme.
* Husk at holde pause imellem knibene.

**2. *Lig på ryggen med bøjede ben***

* Knib kraftigere sammen i bækkenbunden.
* Hold spændingen i op til 8 sekunder.
* Giv slip.
* Hold tilsvarende pause.
* Øvelsen gentages 10-30 gange.

*(fortsættes på næste side)*

**3. *Lig på siden med bøjede ben***

* Knib kraftigere sammen i bækkenbunden
* Hold spændingen op til 8 sekunder
* Giv slip
* Hold tilsvarende pause
* Øvelsen gentages 10-30 gange

***4. Du kan evt. skifte side og gentage øvelsen***

|  |
| --- |
|  |

***5. Du kan evt. gentage øvelsen liggende på maven***

***6. Udholdenhedsknib***

* Lig på ryggen med bøjede ben
* Knib sammen i bækkenbunden
* Hold spændingen i op til 30 sekunder
* Giv slip
* Hold tilsvarende pause
* Øvelsen gentages 1-3 gange

***7. Sid på en stol***

|  |
| --- |
| fys_bb10 |

* Knib kraftigere sammen i bækkenbunden
* Hold spændingen i op til 8 sekunder
* Giv slip
* Hold tilsvarende pause
* Øvelsen gentages 10-30 gange

**8. Udenfor ”øvelserne**

Ud over at lave øvelser for bækkenbunden, skal du også øve dig i at inddrage knibet i hverdagen. Gør det til en vane at knibe inden du hoster, nyser eller løfter.

**Bækkenbundstræning og knibeøvelser efter**

**operation for nedsynkning af underlivet**

### Patientvejledning

[01-11-2015]

**Privathospitalet Møn**

Langgade 57 E

4780 Stege

Tlf: 76 10 40 60, Fax 76 10 40 63

Telefontid: mandag-torsdag 8-15

fredag 8-13

**www.privathospitaletmoen.dk**

