

TRÄNA DIN BÄCKENBOTTEN- MUSKULATUR

Vi lär dig hur du ska träna din
bäckenbottenmuskulatur på ett korrekt sätt.

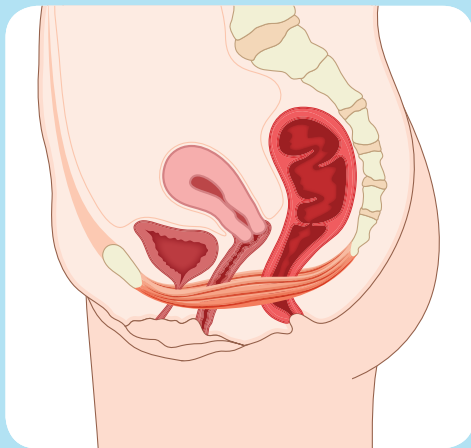


VAD ÄR BÄCKENBOTTEN?

Bäckenbotten är muskelplattor i botten av bukhålan. Deras uppgift är att hålla uppe de inre organen.

Om du formar dina händer som en skål blir det ungefär samma storlek och form. Muskulaturen bör spännas vid ökad belastning.

Muskelstråken löper mellan pubis-benet bak till de nedre ryggkotorna.



WC **UPPTAGET**

SEX

VILKEN FUNKTION HAR BÄCKENBOTTEN?

Den håller alla dina inre organ på plats (blåsa, tarm och livmoder) och ser till att du har en väl fungerande blås- och tarmfunktion. Den stabiliserar ryggen samt hjälper dig att hålla urin och avföring så att du hinner till toalett i tid.

Bäckenbotten jobbar ihop med de djupa magmuskulerna och hjälper till att få bättre bålstabilitet.

SVAG BÄCKENBOTTEN?

Orsaken till urinläckage har framförallt att göra med en svag bäckenbotten. Det handlar också om samspelet mellan blåsa och urinrör att området vid blåsmynningen planas ut och tryckförhållandet förändras.

I praktiken innebär det ett lägre tryck i urinröret vid ökad fysisk ansträngning och kvinnan läcker lättare vid ex hosta, nysning eller hopp. Antal vaginalt födda stora barn, övervikt, tunga lyft och svaghet i bindväv är några av de bakomliggande orsakerna.

Prova enkelt själv genom att föra in ett eller två fingrar och knipa om eller fråga din partner i samband med samlag.

Du kan även prova att stänga av strålen när du kissar men det är inte rätt träningsmetod. Det är viktigt, framförallt om du är nyförlöst, att kunna känna den djupa magmuskulaturen. Det gör du genom att i samband med ett knip, känna efter med fingrarna på insidan av höftbenskanten att magmuskulaturen aktiveras?

VARFÖR SKA MAN TRÄNA UPP KNIPET?

Du ska träna för att förebygga och förhindra urinläckage och framfall. Träningen förbättrar även samlivet.

Observera att bäckenbottenträning bör göras kontinuerligt, inte endast under vissa perioder i livet.

Muskulaturen bör spännas vid ökad belastning och därför är denna träning något som alla kvinnor bör göra rutinmässigt i förebyggande syfte.

Hur ska du träna för att öka styrkan i bäckenbotten?

För att du ska bli starkare måste belastningen successivt ökas i både antal träningsessioner och antal knip per tillfälle.

Detta kan innebära endast två identifieringsknip till 10 st knip 4-6 ggr per dag. Övningar i framåtliggande ställning, magliggande, stående på alla fyra, i framåtlutad sittställning eller sittande i skräddarställning är exempel på bra positioner.

Kvalité gäller alltid framför kvantitet.

Bäckenbottenövningar

Låt träningen bli en del av din vardag, gärna utspritt över dagen. Håll knipet inför och under tiden du hostar, nyser, lyfter och är på väg till toalett, framför tv:n mm.

Värm upp genom att cykla med benen i ryggläge ett par minuter.

TÄNK PÅ ATT kroppen behöver ett år för att återhämta sig efter en förlossning. Knipträning kan utföras så fort det känns lägligt efter förlossning. Behandling med stimulator bör du vänta med till ca 6-8 veckor efter förlossning, för att eventuella sår ska vara läkta.



SVAG BÄCKENBOTTEN

Vid svag bäckenbotten kan du börja liggande på mage med lätt särade ben, försök lyft-dra uppåt-inåt och föreställ dig att du är i behov av att "hålla" dig. Knip 2-4 sek, gärna 2-3 ggr per dag.

MEDELSVAG BÄCKENBOTTEN

Fortsätt genom att gå upp i "humle-ställning". Knip 4-5 sek, gärna 3-4 ggr per dag.



Slutligen tränar du i sittande framåtlutad ställning. Knip 4-5 sek, gärna 3-4 ggr per dag. Växla till att sitta bakåtlutad utan ryggstöd, som "att ro", knip och känn hur den djupa magmuskulaturen följer med.

Elektrisk stimulering via nerver i bäckenbotten är sedan länge ett känt behandlingsalternativ vid ansträngnings-, trängnings- och blandinkontinens.

Cefar Peristim Pro är en batteridrivnen muskelstimulator, som kan hjälpa till att trigga igång muskulaturen och medvetandegör knipet. Vid 20–50 Hz aktiveras muskulaturen via nervbanorna. Efter en behandling sker en tonusökning/ökad anspänning av dessa muskler som därmed ger ett ökat muskelminne.

Den vaginala proben ska sitta precis innanför den vaginala öppningen, företrädesvis i liggande ställning med raka ben.

Det går även att vid mycket svag bäckenbotten intensifiera behandlingen genom att komplettera med en rektalprobe.

Ibland kan det kännas mer på ena sidan och oftast handlar det då om probens läge, hur nära slemhinnan den sitter. Var inte rädd för att korrigera.



Träna med muskelstimulator

Cefar Peristim Pro har tre program på 50 Hz med olika arbets- och vilofaser (P1-P3) beroende på vad man föredrar.

För en del patienter kan en längre vilopaus behövas för att kunna slappna av till nästa knip och för någon kan ett kortare knip vara det bästa, då man kanske inte orkar hålla en längre stund.

Behandlingen är helt ofarlig men bör inte göras vid graviditet eller vid bruk av pacemaker.

Stimuleringen kan utföras varje dag eller en till två gånger per vecka i hemmet under 5–12 veckor, men för en del patienter kan en icke tidsbegränsad underhållsbehandling vara bra. Målet är att hitta sin muskulatur i bäckenbotten och därefter kunna knip-träna själv, med eller utan stimulator.



För mer information, köpa eller hyra Cefar Peristim Pro besök
www.fysioett.se/diagnoser/inkontinens eller ring 040-39 40 00

Användning av Cefar Peristim Pro:

1. Börja med att inta rätt position, liggande på rygg.
2. För in den vaginala proben fram till markeringen.
3. Ställ in önskat program. (Se bruksanvisning).
4. Försök höja så pass mycket att det "greppar tag" i muskulaturen. (upplevs som ett knip.)
5. Höj successivt stimuleringen under programmets gång då muskulaturen anpassar sig allt eftersom.
6. Knip gärna aktivt genom att följa med i rörelsen – ta inte i för mycket. Knip under de sista 5-7 min alternativt då och då under själva behandlingssekvensen.
7. Det bästa är om man hittar tid till träning varje dag men all träning är bra. Behandling med stimulator på morgonen ger en förhöjd anspänning under dagen.
8. Prova din styrka efter behandling genom att försiktigt dra i proben samtidigt som du genom att knipa försöker hålla den kvar.
9. Glöm inte ditt knip efter behandlingen, utan knip då och då. Använd det i vardagen vid ex hosta, nysningar, hopp och vid lyft.

Var inte rädd för att prova dig fram för att hitta den stimulering som passar just dig. Behandling med stimulator är inte samma sak som att du har blivit starkare men däremot får du lättare för att hitta ditt knip, muskulaturen står i beredskap och det blir lättare att hitta till sitt knip vid behov.

Det finns även andra program som exempelvis stimulering vid överaktiv/nervös blåsa (Tibialis) (20 Hz) och smärtbehandling (3 Hz). Fråga gärna din sjukgymnast/uroterapeut om du känner dig osäker.

Cefar Peristim Pro används inom den offentliga sjukvården och det går både att köpa en egen stimulator, alternativt hyra direkt från tillverkaren om du inte kan låna på din vårdcentral. På baksidan av foldern hittar du mer information om Cefar Peristim Pro, och DJO Nordic.



PROGRAMÖVERSIKT FÖR CEFAR PERISTIM PRO

PROGRAM:	STIMULERING:	FREKVENNS:
P1	Ansträngningsinkontinens 3 sek. stimuleringstid	50 Hz
P2	Ansträngningsinkontinens 5 sek. stimuleringstid	50 Hz
P3	Ansträngningsinkontinens 10 sek. stimuleringstid	50 Hz
P4	Blandinkontinens 3 sek. stimuleringstid	20 Hz
P5	Blandinkontinens 5 sek. stimuleringstid	20 Hz
P6	Blandinkontinens 10 sek. stimuleringstid	20 Hz
P7	Trängningsinkontinens	10 Hz
P8	TENS Smärtlindring	80 Hz
P9	TENS - Urininkontinens	2 Hz
P10-12	Anpassade program	

För mer information, köpa eller hyra Cefar Peristim Pro besök
www.fysioett.se/diagnoser/inkontinens eller ring 040-39 40 00

**Varför uteblir
resultaten om jag nu
har försökt på alla sätt?
Varför uppnår jag inte
önskat resultat?**

**Den fysiska aktiviteten kan anpassas efter dina
egna förutsättningar.**

Istället för att jogga kan du simma, cykla eller promenera. Det är främst plötsliga rörelser, tennis, fotboll, brännboll eller liknande som försvårar och ökar risken för urinläckage. Glöm inte att kontrollen av den inre magmuskulaturen är av stor vikt för att kunna återgå till olika fysiska aktiviteter. Musklerna samarbetar med varandra och börja därför alltid med ett knip inför och under fysiska aktiviteter. Starkare bäckenbotten betyder även att själva knipet kommer mer automatiskt.

Det handlar om samspelet mellan blåsan och urinröret, om trycket är högre i blåsan än vad trycket i urinröret är så medför det en ökad risk för läckage.

Tryckförhållandet kan förändras efter en förlossning då blåsan kan ändra läge, därmed förändras också förutsättningarna. Prova att sätta in tampong/tamponger innanför den vaginala öppningen för att på så sätt stabilisera urinröret och därmed minska risken för urinläckage. Urinröret hos en kvinna är inte mycket längre än 3-4 cm.



Denna folder är framtagen
av DJO Nordic i samarbete med
Gitte Birlev Könyves
Leg. sjukgymnast och uroterapeut

VÅR ERFARENHET ÄR DIN TRYGGHET

Cefar Peristim Pro tillverkas av DJO som är ett globalt ledande företag inom det expansiva området elektroterapi. Elektroterapi är en effektiv, biverkningsfri och ekonomiskt fördelaktig metod för smärtlindring, rehab och träning. Vi samarbetar med externa specialister och tar kontinuerligt del av kliniska studier för att utveckla nya medicinska applikationer och innovativa produktlösningar. Ett brett produktsortiment säkerställer att vårdgivare, terapeuter och den breda allmänheten finner en passande lösning.

För mer information, köpa eller hyra Cefar Persitim Pro,
besök www.fysioett.se/diagnoser/inkontinens eller ring 040-39 40 00.



⁺
MOTION IS MEDICINE™