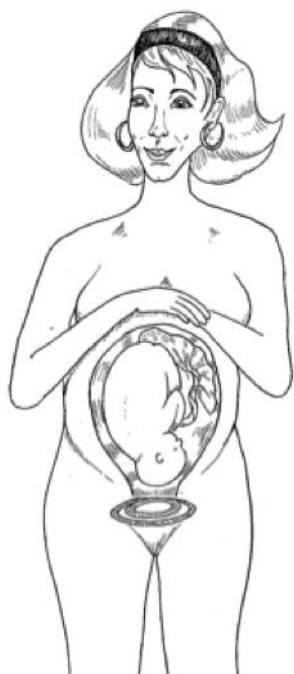
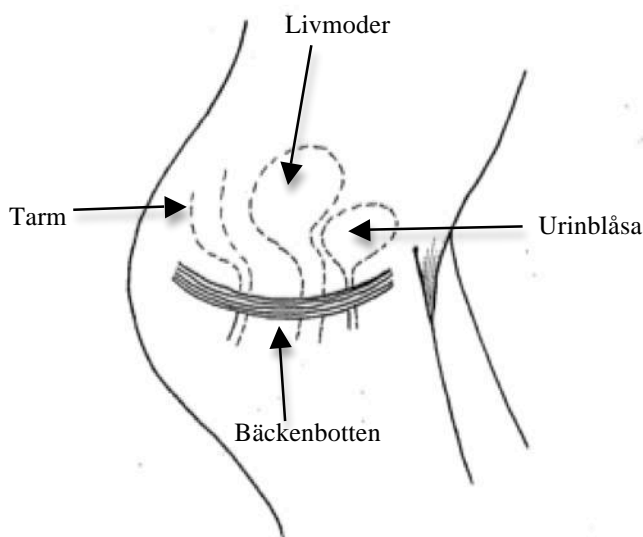


TRÄNINGSPROGRAM FÖR DIN BÄCKENBOTTEN

Därför ska du knipa under och efter din graviditet



Bäckenbotten bär livmoderns och barnets tyngd



Ill. Anna Harrysson

Bäckenbotten är den muskelgrupp som sträcker sig från blygdbenet till svanskotan. Den stödjer dina underlivsorgan och finns för att kontrollera urin, gaser och avföring. När du är gravid och föder försvagas din bäckenbottenmuskulatur och blir uttänjd på ett sätt som kan liknas vid en idrottsskada. Det beror på hormonernas påverkan, tyngden från barnet och det slutliga utdrivningsskedet.

Därför är det viktigt att du redan under graviditeten kommer igång att träna upp både styrkan och snabbheten i bäckenbotten och fortsätter med träningen när du fött. Det finns forskning som pekar på att bäckenbottenträning minskar risken för bristningar när du föder.

Redan dagen efter förlossningen eller när det inte gör ont längre kan du börja träna med hjälp av regelbundna knipövningar. Det gäller även dig som fött barn med kejsarsnitt.

Så tränar du din bäckenbotten

Alla som fött har behov av att träna upp sin bäckenbottenmuskulatur, men i olika omfattning. Hur försvagad din bäckenbotten har blivit och hur mycket knipövningar du behöver göra vet du först efter att ha blivit undersökt av en barnmorska eller gynekolog. De kan också hjälpa dig att nå fram till rätt nivå på övningarna.

För alla gäller att börja med att identifiera bäckenbottenmusklerna så att du vet hur du ska knipa. Man brukar rekommendera ryggläge för att hitta rätt muskler, men om någon annan position känns bekvämare för dig går det också bra.

1) Hitta rätt muskler (identifieringsknip)

- Ligg på rygg med böjda knän, slappna av så mycket som möjligt
- Knip runt ändtarmen som om du försöker hålla igen gaser
- Knip framåt runt slidan och urinrör
- Knip så att du får känslan av att något lyfts upp inuti dig
- Håll i 2–3 sekunder
- Sänk långsamt knipet
- Upprepa tills du kan göra 10 sådana knip i följd

Träna så tills du känner att du orkar göra 10 knip i följd. När du hittat rätt muskler går du vidare:

2) Träna upp styrkan (styrkeknip)

- Knip nära nog så mycket du förmår och håll i 5 sekunder
- Sänk långsamt knipet
- Slappna av i 5 sekunder
- Upprepa tills du kan göra 10 sådana knip i följd

Nästa steg är att kunna parera snabba tryckökningar som blir när du hostar, nyser, skrattar eller lyfter:

3) Träna snabbhet (snabbhetsknip)

Lägg dig till med vanan att alltid knipa när du hostar, skrattar och vid andra liknande tryckökningar på bäckenbotten.

- Knip snabbt i 3 sekunder nära nog så mycket du förmår.
- Slappna av lika länge
- Upprepa 10 gånger i följd

4) Träna på att knipa länge (uthållighetsknip)

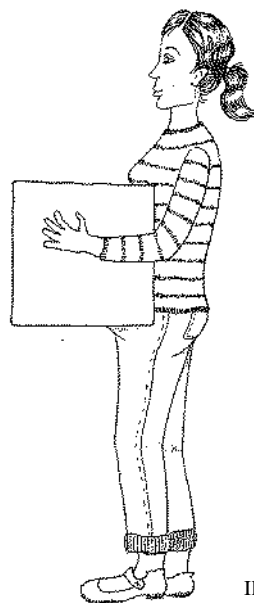
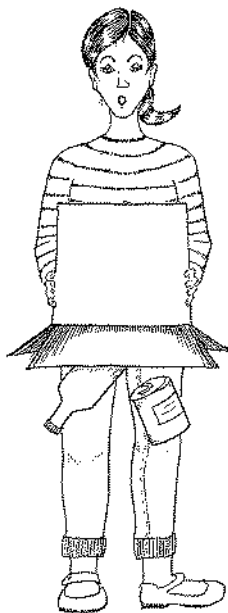
Du behöver även träna bäckenbottens uthållighet, som du har nytta av när du anstränger dig länge – exempelvis vid hårt fysiskt arbete eller motion.

- Knip med hälften av din förmåga
- Håll knipet till att börja med i 30 sekunder
- Målet är att du ska kunna knipa oavbrutet upp till 2 minuter
- Gör uthållighetsknipen ett par gånger vid varje träningstillfälle

Målet är att kunna öva **tre gånger om dagen** en tid efter förlossningen. När du känner dig klar och trygg med övning 1 fortsätter du med nästa övning osv. Om du har en svag bäckenbottenmuskulatur behöver du träna **i upp till tre till sex månader**.

Fortsätt sedan öva några gånger i veckan. Det förebygger risken för läckage, framfall och du förbättrar också förmågan till sexuell njutning för dig och din partner.

Om din bäckenbotten försvagas och du märker att du får urinläckage och/eller får en ökad tyngdkänsla är det viktigt att du gör övningarna oftare.



Ill. Anna Harrysson

En stark bäckenbotten, vilken tur, annars åker allting ur...