

Bäckenbottenträning och knipövningar



Under graviditeten mjukas bäckenbotten upp och under förlossningen töjs musklerna ut. Därför bör du börja knipa direkt efter förlossningen, då har du större förutsättning att hitta rätt muskler.

Bäckenbottenträning är viktigt även för dig som fött via kejsarsnitt. Knipträningen är viktigt för att hålla bäckenbotten stark och minska risken för urinläckage och framfall, samt för ett bättre samliv. Det är därför viktigt med regelbunden knipträning hela livet. Tänk på att få din knipförmåga kontrollerad vid återbesöket hos din barnmorska och kontrollera knipförmågan även vid framtida gynekologbesök. Behöver du hjälp att lära dig knipa rätt kan du kontakta fysioterapeuten för instruktion och kontroll av knipförmågan.

Steg 1

- Börja med att ligga i en avslappnad ställning, på rygg eller på sidan med böjda ben. Slappna av i lår, mage och stjärt. Knip ihop öppningen runt ändtarmen, fortsätt framåt runt slidan och urinrörsöppningen, som om du försöker hålla emot urinträngningar. Försök att hitta känslan av att du lyfter upp någonting i underlivet.
- Knip med måttlig kraft i 2 sekunder, slappna av i 2 sekunder. Upprepa övningen 5-10 gånger.
- Träna dessa knip minst 2 gånger om dagen tills klarar 10 knip i följd.

Dessa knip är början på din bäckenbottenträning och kallas för identifieringsknip. Det kan vara svårt att hitta och hålla knipet efter förlossningen. I början räcker det att du hittar din bäckenbottenmuskulatur och känner att du kniper. När du klarar 10 knip i följd, kan du gå vidare till steg 2 för att öka kraften i knipet.

Steg 2

- Ligg fortsatt i en avslappnad ställning som i steg 1. Knip så hårt du orkar i 5 sekunder, slappna av i 5 sekunder. Börja med att göra 2-3 stycken knip i följd.
- När du kan knipa med full kraft ökar du antalet knip. Det är viktigt att du orkar ta i maximalt i samband med varje knip. När du känner dig starkare ökar du successivt upp till 10 knip, fortfarande med samma intervall.

För att stärka din bäckenbotten är det viktigt att arbeta med styrketräning. Dessa övningar kallas för maxknip eller styrkeknip. Efterhand när du blir starkare, kan du göra övningarna när du sitter, står eller går. Träna minst 2 gånger om dagen och gör övningarna i steg 1 och steg 2 när du bygger upp din bäckenbotten. Det tar 2-4 månader. Efter denna tid bör du träna minst 1 gång per dag i 6-12 månader. Lägg då med fördel till övningarna i steg 3 och steg 4.

Steg 3

För att kunna parera snabba tryckökningar i underlivet som kan leda till urinläckage vid t ex nysningar och skratt, är det bra med snabbhetsträning.

- Gör en snabb, 3 sekunder maximal sammandragning av bäckenbotten, slappna av lika länge. Upprepa 10 gånger.

Om du gör denna övning en gång varje dag, ökar du både din styrka och uthållighet.

Steg 4

Om du besväras av läckage som kommer först efter en stunds ansträngning, är det bra att träna uthållighet:

- Knip med ungefär hälften av maximal kraft och håll kvar knipet så länge som möjligt. Målet är att du ska kunna knipa oavbrutet i 1-2 minuter.
- Gör uthållighetsövningen ett par gånger varje dag.

Viktigt att komma ihåg!

Kom ihåg att knipa även när du lyfter, hostar, bär och tränar magmusklerna. Undvik hårdare träning som gym och jogging de första 3 månaderna. Det är den tid din livmoder är under läkning och din bäckenbotten blir stabilare och starkare. Anpassa träningen till den nivå du orkar och din bäckenbottenmuskulatur klarar av. Om du inte kan hålla tätt under ett motionspass är det ett tecken på att belastningen är för hög och att du bör träna bäckenbotten mer. Så småningom kommer du att kunna göra dessa övningar när du sitter eller står.

Kom ihåg att du ska knipa hela livet, det är aldrig för sent att börja!