

Bækkenbundsøvelser

Det er lettest at knibe, når du ligger på ryggen med benene bøjet og fødderne i underlaget, men med lidt øvelse kan du gøre få greb om bækkenbunden hvor som helst og når som helst: Når du sidder på din kontorstol, når du står og vasker op, eller når du ligger på sofaen foran fjernsynet... Det bedste resultat får du imidlertid, når du sætter 5-10 minutter af om dagen ene og alene med det formål at få din bækkenbund i topform - brug for eksempel disse øvelser:

Øvelsesprogrammet, du ser her, er for alle, mand som kvinde, ung som ældre.

<http://www.gynzone.dk/kvinde-liv/baekkenbundstraening>

Bækkenbundstræning giver:

- Opmærksomhed på bækkenbunden
- Forbedret cirkulation af musklen
- Kontrol af afslapning og opspænding
- Øget sensitivitet vaginalt
- Bevaring af rejsning
- Bedring af urin, afførings, smerte og seksuelle problemer

Den bedste måde at holde din bækkenbund i superform er ved at huske altid at spænde bækkenbunden:

- Når du hoster og nyser
- Når du hopper
- Før du løfter og anstrenger dig
- Før du griner

Sundhedstjenesten Egedal Kommune
www.sundhedstjenesten-egedal.dk



Styrk din bækkenbund

Sundhedstjenesten

En stærk bækkenbund er vejen til bedre sex

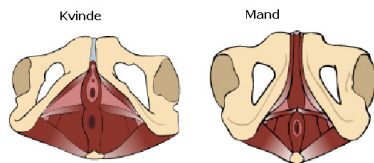
Hvad er bækkenbunden

Bækkenbund er den "usynlig" muskelgruppe, som du umiddelbart ikke kan se og føle på. Den lukker kroppen nedadtil både hos mænd og kvinder og fungerer præcis ligesom alle andre muskler i kroppen. Den løfter og støtter dine underlivsorganer, så de holdes oppe på plads. Du bruger bækkenbund når du skal holde på vandet og afføringen.

| Kvindens bækkenbund | Mandens bækkenbund |
|---|---|
| Størrelse som kvindens håndareal. | Mindre end håndarealet. |
| Tykkelse på ca. 0,5-1,0 cm. | Tykkelse på ca. 2 cm. |
| Meget smidig, af hensyn til børnefødsler. | Stærk, da mænd er tiltænkt tungt arbejde. |
| Skal understøtte blære, livmoder og tarm. | Skal kunne holde på urin, luft og afføring. |
| Skal kunne holde på urin, luft og afføring. | Skal holde blodet ude i penis ved rejsning. |
| Skal medvirke ved orgasme. | Skal medvirke ved udløsning. |

Løft, hop, spring, dans og mange andre af dagligdagens aktiviteter øger trykket inde i bughulen og inde i bækkenet. Det samme gør host, nys og latter. Stiger trykket i bughulen, belastes bækkenbunden. Bughulen er det lukkede rum, som dannes af mellemgulvet, mavemusklerne, bækkenbunden og ryggen.

Bækkenbundens opgave er at spænde, når trykket i maven stiger. Bugtrykket øges i forskellig grad ved alle dagens aktiviteter. Jo voldsommere en bevægelse, desto større spænding og desto mere skal bækkenbunden arbejde for at lukke af nedadtil. Bækkenbunden sørger altså for, at bl.a. livmoder og organer ikke presses nedad, når bugtrykket stiger.



Hold din bækkenbund fit for fight – Overvægt og for lidt fysisk aktivitet svækker evnen til at holde på vandet

Det er en kendt antagelse, at medmindre du har født, er der ingen grund til at koncentrere sig om bækkenbunden. Dette er dog en stor fejltagelse, da denne muskelgruppe er af stor betydning for både kvinder og ikke mindst mænd i alle aldre. Både mænd og kvinder har en bækkenbund, som skal fungere optimalt for at undgå urininkontinens, nedsunken livmoder hos kvinder, impotens hos mænd, lændesmerter, smerter i bækkenet, top mave og meget andet.

Det stiller krav til bækkenbundens funktion som skal modstå trykket. Hvis bækkenbunden ikke er stærk nok eller ikke reagerer hurtigt nok, når trykket stiger – bliver den slap.

Som al anden muskulatur kan bækkenbunden trænes, blive stærkere og genvinde tabt funktion

Sexlivet kan forbedres

Sexliv er en vigtig del af et sundt liv – også når man er blevet forældre og synes det hele går op og bleskift.

Den seksuelle trivsel har stor betydning for det generelle velbefindende. 90 procent af de voksne danskere angiver at de oplever sexlivet som vigtig eller meget vigtig for deres trivsel.

At få (første) barn betyder ændret seksuelle relationer for mange par. En tredje del af nye forældre oplever forbigående eller længerevarende seksuelle problemer, i forbindelse med optagelsen af sexlivet efter fødslen.

Sådan finder du din bækkenbund

Fordi du ikke bruger bækkenbunden bevidst, på samme måde som når du bøjer armen, kan det være svært at vide, om du har fat i de rigtige muskler, når du skal i gang med bækkenbundsøvelserne. For at være sikker, så stik to fingre ind i skeden og knib sammen. Hvis fingrene presses sammen af skeden, når du kniber, har du fat i de rette muskler. Du kan også mærke musklerne, hvis du forsøger at klippe strålen over, når du tisser allerkræftigst - eller hvis du holder på en prut.