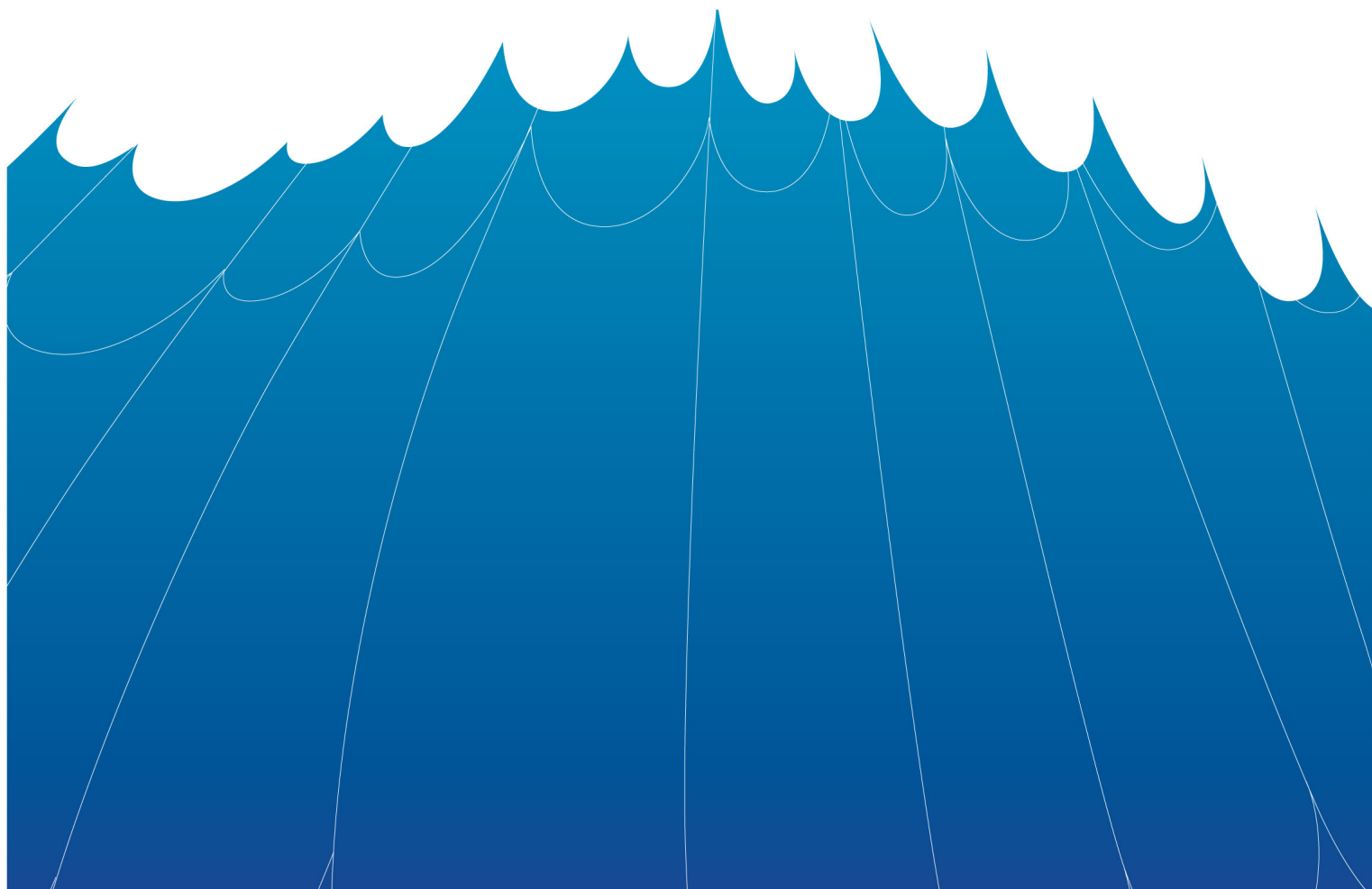


# BARSELTID- BEKKENBUNNSTRENING OG ANNEN TRENING

Gjøvik, September 2018, Fysio- og ergoterapitjenesten, Barne- og ungdomsteam  
Revidert mars-21



GJØVIK KOMMUNE





## Generelt om kroppsbruk etter graviditet og fødsel:

Kroppen er skapt for bevegelse, og aktivitet gir deg overskudd til å takle fysiske og psykiske omstillinger i barseltiden og ellers i livet.

Først og fremst handler barseltiden om å finne den riktige balansen mellom dine gjøremål som nybakt mor og grunnleggende behov som nok søvn og sunn kost, spesielt i begynnelsen. Etter hvert som rutiner blir mer innarbeidet, øker du aktivitetsnivået gradvis. Det er forskjell på daglig aktivitet, fysisk aktivitet og trening.

Kvinner opplever også kroppene sine ulikt gjennom svangerskapet, som kan være alt fra ukomplisert til preget av smertefull bekkenløsning eller stor vektøkning. For mange er fødselen befriende etter tyngden i "rugetiden" mot slutten. Endret belastning og strukket muskulatur etter graviditet og fødsel gjør at kroppen fort kan kjennes annerledes og mindre stabil. Du bør derfor fokusere på trening av muskulatur som stabiliserer bekken, rygg – og magepartiet i løpet av de første ukene. Unngå løft og arbeid i barseltiden der du ikke selv klarer å kontrollere bekkenbunn og stabilitet. Langsamt tempo på for eksempel løft, og kjenn etter fortløpende ved fysisk arbeid. Ved usikkerhet, knip først og prøv deretter. For kondisjon er turer 2-3 x uke med økende varighet fra 30 til 60 minutter og økende hastighet fra snakketempo til anpusten, en fin måte å komme i form på etter fødselen. Ta utgangspunkt i deg selv nå, og ikke i en «oppskrift», eller deg selv fra tidligere... Sett deg som mål at trening du gjør skal være et positivt minne etterpå; jeg klarte det, det gikk fint. For ambisiøs start knekker erfaringsmessig fort motivasjonen...

### Delte magemuskler ( Rectus abdominis diastase)

En svekkelse langs midtlinjen til de rette magemusklene. Antakelig har rundt 60 prosent av kvinner dette seks uker etter fødsel, og drøyt 30 prosent har det 12 måneder etter fødsel. Det har vært gjort forsøk med å se om bekkenbunnsøvelser og/ eller trening av transversus abdominis gir positiv effekt, men uten positive resultater.



Det eneste forskerne er enige om er at de ikke bør gjøre øvelser der de ser at magen buler ut mellom magemusklene. Men det er ikke alltid like lett å slå fast uten ultralyd.

## Stressinkontinens

Kalles det ved ufrivillig tap av urin under fysisk anstrengelse, f.eks. løp, hopp, løfting, brå bevegelser, hosting, nysing, latter. Fysioterapeut Kari Bø og medarbeidere viste en forekomst på 26 % hos unge kvinnelige idrettsstudenter. Det er også funnet forekomst på 28 % hos kvinnelige eliteidrettsutøvere i en annen undersøkelse. Det er i midlertid vist at å lære seg å spenne muskulaturen i bekkenbunn før og under buktrykksøkning (ler, nyser/hoster, presser ved toalettbesøk, trening) har gitt signifikant bedring i lekkasje allerede etter en ukes trening.

Treningsforsøk for annen skjelettmuskulatur har vist at intensiteten i hver kontraksjon er viktigere enn frekvensen for å øke effekten.

Hvor mye trening som skal til for å opprettholde god styrke og kontroll er usikkert. Tap av muskelstyrke på 5 – 10 % per uke etter treningsopphør er påvist. Det kreves mindre for å opprettholde muskelstyrke enn for å bygge opp.

## Bekkenbunnen og bekkenbunnstrening

Bekkenbunnen er et tynt skålformet muskellag som dekker nedre utgang i bekkenet og støtter organene i underlivet. De tre åpningene i bekkenbunnen gir plass til endetarm, skjede og urinrør, og er forsterket av ring- og slyngemuskler. Du kan kjenne bekkenbunnen trekke seg sammen når du holder igjen luft fra endetarm eller prøver å stoppe strålen mot slutten av vannlating.

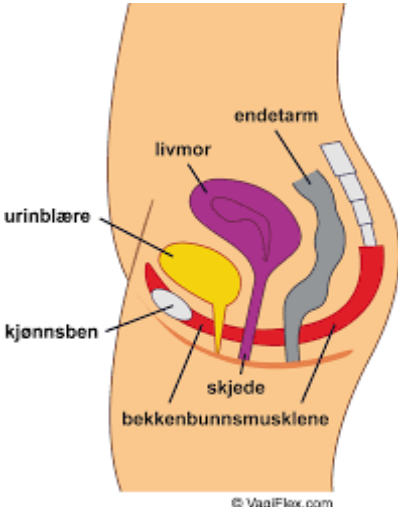


Gjennom svangerskap og vaginal fødsel utsettes bekkenbunnen for gradvis økende trykk og maksimalt strekk. Bekkenbunnen har god elastisitet og trekker seg vanligvis raskt sammen igjen etter fødselen. Området kan imidlertid kjennes både numment og ømt ut like etterpå, og dette skyldes presset fra babyen gjennom fødselskanalen.

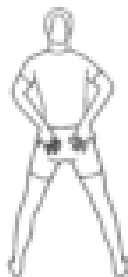
Små rifter med sting eller hevelser kan også gi sårhet. Større rifter som inkluderer endetarmens lukkemuskel skal ha spesiell oppfølging med skånsom opptrening. Sykehuset innlandet HF, Gjøvik sykehus gir muntlig info om knipeøvelser og anbefaler kvinner med store rifter å ta kontakt med lokal fysioterapeut etter utskriving. Kontroll hos gynekolog på gynekologisk poliklinikk etter 6 uker. Ta også gjerne opp spørsmål individuelt hos din lege/jordmor evt. på helsestasjonen.

Svangerskap og fødsel regnes som en av de viktigste årsakene til ufrivillig urinlekkasje hos kvinner. Bekkenbunnen blir derfor den første delen av kroppen du trener etter en normal fødsel, og start gjerne med en gang å «finne igjen» bekkenbunnen. Prøv også å unngå treg mage (frukt, grønnsaker og vann...) og mye trykking ved toalettbesøk eller pressing ved vannlating. Bekkenbunnen jobber sammen med den dype magemuskelen Transversus Abdomini, eller korsettmuskelen som den også kalles. Gjennom systematisk trening av bekkenbunnen oppnår du også effekt på annen stabilitetsmuskulatur.

## Hvor, hvordan og hvor mye bekkenbunnstrening.

 <p>© VagIFlex.com</p>	<p>Snurp sammen/lukk igjen skjede- og endetarmsåpning. Kjenn at området mellom skjede og endetarm trekker seg litt inn i kroppen.</p> <p>Du kan også legge et par fingre på det samme stedet, perineum, og kjenne at det løftes litt vekk fra fingrene dine når du bruker bekkenbunnen riktig. Du kan teste ved å prøve å stoppe strålen når du tisser, eller om du plasserer en til to fingre i skjeden: Du kjenner at du strammer rundt fingrene sammen med et drag inn i kroppen.</p> <p>Setemusklene skal være avslappet. Hold gjerne på setet for å kontrollere dette.</p> <p><b>Mengde:</b> 3-6 sek. Max.kraft, 10x x 3 hver dag -&gt; 12 uker</p> <p>Begynn med å holde i 3 sekunder, slipp like lenge og gjenta for eksempel 10 ganger morgen, middag, kveld. I løpet av et par uker øker du gradvis holdetiden til 6 sekunder og tar i maksimalt uten å holde pusten eller bruke mange andre muskler.</p> <p>Du fortsetter med systematisk bekkenbunnstrening i 12 uker etter fødselen. Enkelte trenger inntil 6 måneders trening før bekkenbunnen er sterk nok til å tåle mer krevende fysisk aktivitet med øket belastning.</p>
--	--

Prøv ulike stillinger, som for eksempel de under.



a. Stående lett bredbent, god tyngde på begge ben. Evt. hender på setet for å sjekke at setemusklene er avspente.



b. Sittende stilling; foroverlent med støtte på albuer, evt. bakoverlent.



c. Behagelig liggende på matte, sofa, seng el. likn.



Lenker:

<http://www.bekkenbunnen.no/Brukerveiledning.htm>, Kjersti Hatlebrekke, Fysioterapeut, spesialist i kvinnehelse MNFF

<https://www.dn.no/DNtv/video/2016/04/18/1646/supervelse-for-gravide-treningen-som-styrker-bekkenbunnen>, Kari Bø, Fysioterapeut, doktorgrad i idrettsvitenskap om bekkenbunnstrening.

Kilder:

<https://www.nih.no/forskningen/forskning/prosjekter/forskningsprosjekter-ved-nih/bekkenbunnstrening-i-forebygging-og-behandling-av-underlivs prolaps/>

<https://tidsskriftet.no/2000/11/tema/bekkenbunnstrening-og-urininkontinens-tren-deg-tett>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5963302/>



Følg oss på:



Barne og ungdomsteam Gjøvik  
<https://www.facebook.com/but.gjovik>