

Tillæg til

Sundheds- og sygeplejefag 2

Kapitel 20

Bækkenbundsøvelser til mænd

Af Randi Henriksen

Gads Forlag

Instruks til bækkenbundsøvelser for mænd:

Patienten skal være koncentreret, da musklerne kan være svære at få fat i, når man ikke er trænet.

1. Bed patienten lægge sig på ryggen med bøjede ben – evt. med en pude under benene, sidde på en stol eller stå op med let adskilte ben.
2. Patienten spænder herefter bækkenbundsmusklerne, som når han holder på vandet eller stopper strålen og kniber sammen om endetarmen. Han skal føle bækkenbunden trække sig opad. Musklerne i baller og lår skal være afslappede. Mænd kan bedst mærke knibeøvelsen ved endetarmen samt ved testiklerne og roden af penis, som kan vippe, når man kniber.
3. Patienten kniber sammen i 5 sekunder og giver derefter langsomt slip og slapper af i lige så lang tid.
4. **Han skal gentage øvelsen op til 10 gange.**
Når musklerne bliver stærkere, kan han prøve at knibe sammen i længere tid ad gangen. Træningen skal gentages 2-3 gange hver dag i mindst 3 måneder.