

Tillæg til

Sundheds- og sygeplejefag 2

Kapitel 20

Bækkenbundsøvelser til kvinder

Af Randi Henriksen

Gads Forlag

Instruks til bækkenbundsøvelser for kvinder:

Før patienten går i gang med at lave bækkenbundsøvelser, er det gavnligt at lave nogle øvelser for blodomløbet i underlivet. Det kan fx være bækkenløft, hvor patienten ligger på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget og løfter bagdelen op og ned 5-10 gange. Det løsner underlivets muskler og letter trykket på bækkenbunden.

Herefter begynder patienten at lave **knibeøvelser**:

1. Patienten skal slappe godt af i hele kroppen og sørge for at ligge behageligt. Hun skal især tænke på at slappe af i mave, bagdel og lår, så hun ikke kommer til at spænde disse muskler i stedet for at knibe med bækkenbunds-musklerne. Hun skal nu forestille sig, at hun skal holde på luft fra tarmen (en prut). Det gør hun ved at lukke omkring ende-tarmsåbningen. Hun kan føle, at hun kun kniber rundt om endetarmsåbningen, men i virkeligheden kniber hun derved sammen med hele bækkenbunden. Hun lukker altså også for urinrøret og skeden, når hun kniber sammen om endetarmsåbningen.

2. Patienten lægger sig på ryggen og laver nogle små, korte knib, hvor hun kniber et øjeblik og slipper langsomt igen. Hold en lille pause mellem hvert knib.

Gentag knibeøvelsen 5-10 gange.

3. Patienten ligger fortsat på ryggen eller på siden med bøjede knæ. Hun skal nu lave nogle længere knib, der hver varer 6-8 sekunder. Hun holder pause mellem hvert knib.

Gentag knibeøvelsen 10-15 gange.

4. Når patienten bliver bedre til at knibe, kan hun øve sig i at holde det meget kraftige knib, hvor hun spænder så meget, hun kan og holder knibet 5-10 sekunder. Hun skal fortsat holde pause mellem hvert knib. Det kan måske hjælpe at tænke på en elevator, der skal køre helt op på 10. etage.

Gentag knibeøvelsen ca. 5 gange.