

Træn din bækkenbund stærk

Sådan holder du tætt

AF STINE TROENSE
FOTO: FRA BOGEN "ÅNDEDRÆTTET
- SUND RYG HELE LIVET"

Det er sjovt at tisse (lidt) i bukserne af grin, men det er ikke spor sjovt at tisse i bukserne, når du løfter en kettlebell eller dyrker BodyCombat. Det er heller ikke den sjoveste oplevelse at løbe over målstregen med armene over hovedet – og en våd plet foran på træningsbukserne. Det ved du, hvis du har født og aldrig rigtig er kommet i gang med at træne bækkenbunden op igen. Hvis musklerne i din bækkenbund er for svage eller er beskadigede, kan bækkenbunden ikke fungere som en elastik og af sig selv følge med i alle mulige retninger. Det betyder, at den heller ikke er klar til at lukke sammen om urinrøret i blæren, når blæren udsættes for stød og tryk fra træning. Og så siver urinen altså ud. For nogle vedkommende snakker vi to-tre dryp, men andre oplever det som at tisse i bukserne. Der er også en del, som har brug for et trusseindlæg eller et bind, når de bliver overrumplet af et host, et nys eller løfter deres barn ned fra cykelstolen. Lad os blive enige om én ting. Det er ikke særlig sexet at være utæt for-

Nej, det er ikke kunsten at holde på en hemmelighed, det handler om. Det handler om, hvad du kan gøre for at undgå at tisse i bukserne, når du træner. Traditionelle knibeøvelser er ikke vejen frem, siger fysioterapeut Lotte Paarup. Her får du hendes bud på en effektiv bækkenbunds-øvelse.



TIP:

Du kan også droppe stolen, og ligge på maven eller på siden, hvis det er nemmere!

Derfor er knibeøvelser ikke nok

Et traditionelt knib, som vi kender fra almindelige knibeøvelser, kan ikke bruges til ret meget andet end at sikre, at der er "hul igennem". En velfungerende bækkenbund er elastisk, et knib er lige det modsatte og kan faktisk være med til at gøre bækkebunden svagere. Derfor skal vi træne på en måde, som gør bækkebunden bevægelig og dynamisk, så vi i hverdagen ikke behøver at tænke over, om den nu fungerer, som den skal.

*Kilde:
Fysioterapeut Lotte Paarup*

neden, men hey – du er ikke alene, og der findes øvelser, du kan udføre for at slippe af med din inkontinens. Ja, den faglige term er heller ikke specielt sexet!

DET ER ALDRIG FOR SENT AT TRÆNE

Stress-inkontinens kaldes den form for inkontinens, som er relevant at kende for os, der kan takke vores børn for, at vi er blevet inkontinente. I Danmark er cirka en halv million kvinder, mænd og børn ramt af inkontinens, og godt en tredjedel af dem er kvinder med stress-inkontinens. Selv om vi altså er temmelig mange, der deler det samme irriterende problem, er det meget få af os, som tør tale om det. En

stor undersøgelse, som Kontinensforeningen står bag, viser, at 63 procent med inkontinens ikke engang taler med deres kæreste eller ægtefælle om problemet. Heldigvis er det aldrig for sent at begynde at træne bækkenbund, og stort set alle, der gør en indsats, kan lære at træne, så det virker.

FORNEMMELSE FOR BÆKKENBUNDEN

Lotte Paarup er fysioterapeut og i sit træningsstudie i Herlev og på førogefter.dk hjælper hun især mange nybagte mødre med at komme i kontakt med deres bækkenbund – det er nemlig det første skridt.

– For at du overhovedet kan træne din bækkenbund, er det alfa og omega, at du har en god fornemmelse af, hvor den er, og hvordan den føles. Lige præcis dét er svært for de fleste, og derfor ►

HÆKLENÅLEN

Udfør øvelsen min. 15 gange efter hinanden 2-3 gange om dagen. Når du har styr på øvelsen, kan du udføre den i alle mulige andre stillinger, som den passer ind i din dag. Pludselig tænker du ikke over, at du er i gang med en øvelse, og din bækkenbund og dit åndedræt arbejder automatisk sammen.

UDGANGSPOSITION:

Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne placeret på en stol. Støt hovedet med en pude, og slap af i ansigt, kæbe, tunge, hals og nakke.

SÅDAN GØR DU:

Tøm lungerne for luft, og tag en dyb indånding, hvor du mærker maven udvide og hæve sig – og fornemmer din vejtrækning helt om mod bagsiden af bækkenet og ryggen. På din indånding skal du mærke en udvidelse helt nede fra lige over skambenet. Slap af i din bækkenbund og dine mavemuskler på indåndingen. Det er ikke meningen, at du skal presse mod bækkenbunden, men lade endetarm og urinrør give slip. Forestil dig også, at din bækkenbund har fire knoglepunkter for hæfte; de to sædekudner, skambenet og halebenet. De danner tilsammen en firkant, som skal give efter og blive større på indåndingen.

■ Ånd ud. På udåndingen skal de fire punkter komme tættere på hinanden, og du mærker bækkenbunden snøre sig sammen (her kniber du). Forestil dig, at åndedrætsmusklen skal fungere som en hæklenål, der samler bækkenbunden op, sammen med åndedrætsmusklets stemplen op i brystkassen på udåndingen. Samtidig mærker du maven synke ned mod rygsøjlen, dog uden at du presser ryggen ned i underlaget eller bevæger ryggen. Du skal ikke bruge alle dine kræfter, men bare mærke, at du har kontakt til musklerne. Fortsæt med skiftevis at spænde op og spænde af i samarbejde med åndedrætsmusklen.

■ Det kan være svært at vide, om du gør øvelsen rigtigt. Men en rettesnor er, at du ikke skal bevæge hverken bækkenet, ryggen, benene eller andet. Du skal heller ikke bruge dine balde-muskler – du skal slappe helt af i dine hofter og ben. Vær forberedt på, at det kan tage lidt tid at få helt styr på øvelsen.





- Lotte Paarup er fysioterapeut og ejer firmaet Den Intelligente Krop, som også er en webbutik, denintelligentekrop.dk
- Driver et lille træningsstudio, hvor hun har fokus på åndedræt og (genop)træning af bækkebunden.
- Holder kurser og tilbyder undervisning inden for bl.a. pilates og åndedrætsterapi og står bag trænings-dvd'er og -bøger om bl.a. pilates, genoptræning, ryg og åndedræt.
- Til sommer udsender Lotte Paarup en ny dvd om træning af bækkebunden. førogefter.dk lottepaarup.dk



HVOR F.... ER MIN BÆKKEBUND?!

Er ordet *bækkenbund* et fjernt minde fra en biologitime, eller et udefinerbart ord, du kun har hørt i forbindelse med din graviditet og fødsel, er det en god idé at bruge lidt krudt på at lære din bækkenbund at kende – inden du kaster dig over genoptræningen af den. Føler du slet ikke, du kan fornemme din bækkebund, nytter træningen nemlig stort set ikke. En fysioterapeut som Lotte Paarup, der har særligt fokus på bækkenbunds-genoptræning, kan hjælpe dig til at opdage din bækkenbund gennem forholdsvis enkle øvelser – ligesom en fysioterapeut kan fortælle dig, om du kniber rigtigt, når du skal knibe. Det er nemt, når du først har fået fat i de rigtige muskler, men i begyndelsen kan det jo være lidt tricky at træne en muskel, vi ikke kan se. På denintelligentekrop.dk kan du se en øvelse, hvor Lotte Paarup guider dig til at få en fornemmelse af, hvor din bækkenbund er, og hvordan du kan udspænde den ved hjælp af en lille blød bold eller en karklud.

◀ bliver træningen noget nær ligegyldig og også meget svært at udføre, fortæller Lotte Paarup. Har du udført dine knibeøvelser igen og igen uden resultat, er det måske, fordi du har fat i de forkerte muskler – eller fordi du ikke har haft fokus på dit åndedræt imens. – Jeg mener ikke, de traditionelle knibeøvelser er vejen frem. Vi skal have langt mere fokus på, hvordan vi trækker vejret, mens vi udfører knibeøvelserne, og vi skal også huske at trække vejret rigtigt i hverdagen, og når vi træner generelt. For bækkenbundens vigtigste makker er åndedrætsmusklen, og bækkenbunden bliver aldrig stærk uden åndedrættet, understreger Lotte Paarup.

ÅNDEDRÆTTET OG BÆKKEBUNDEN SKAL SAMARBEJDE

Åndedrættet skal automatisk stimulere din bækkenbund ved hver eneste vejtrækning, så bækkenbunden forbliver elastisk og parat, når du har ekstra brug for det. Kommer åndedræt-

tet ikke ned mod bækkenet (helt ned i maven og ind imod ryggen), men ligger det højt i brystkassen (hurtig og overfladisk åndedræt), mister bækkenet sin dynamik – eller bliver rustent med Lottes ord. Og så har vi balladen med urinrøret og urinen. Det samme gælder, hvis du trækker vejret for ensidigt mod maven, som en mavepuster. Mavepusteren skaber et skævt tryk mod bækkenbunden og mod blære og urinrør, hvilket igen gør det svært for bækkenbundens muskler at arbejde og tilpasse sig alle de bevægelser, vi foretager os.

Bækkebunds-øvelsen *Hæklenålen* kan give dig en fornem-

melse af, hvordan åndedrætsmusklen og bækkenbunden arbejder sammen. Udfører du øvelsen som beskrevet og er kroppens andre muskelgrupper *fit for fight*, bliver din bækkenbund med tiden stærkere, og du vil få nemmere ved at holde på vandet, fordi din bækkebund igen begynder at fungere per automatik. En stærk og veltrænet bækkenbund følger og tilpasser sig dine bevægelser og hverdagens udfordringer med blandt andet stød og tryk fra træning, grin og host. ●●●

Kilder: Kontinensforeningen.dk og Privathospitalet Møn