

Bekkenbuntrening etter operasjon på prostata

Bekkenbuntrening kan hjelpe deg til raskere å få kontroll over urinlekkasjen som kan forekomme etter operasjonen.

Muskelgruppen i bekkenbunnen ligger innvendig i bekkenet, og danner gulvet i kroppen. Den omslutter urinrøret og endetarmen og har, sammen med lukkemuskelen, stor betydning for å få tilbake kontrollen over vannlatingen. På lik linje som en f.eks. kan trene opp overarmsmuskulaturen, kan en trene opp volumet på musklene og dermed styrken på bekkenbunnen.

Det er lurt å begynne treningen allerede før operasjonen. Da blir du godt kjent med hvor musklene er, og det kan det bli lettere å starte igjen etter at kateteret er fjernet. Mens kateteret er inne skal du ikke gjøre øvelsene.

Ved knipet skal du kjenne at pung og penis løfter seg/heves opp mot magen. Er du usikker på om du gjør øvelsen riktig, kan du stå naken foran speilet når du gjør øvelsen. Du skal da se et lite løft av penis.

Det kan være lurt å begynne treningen litt forsiktig og øke gradvis. Start med å knipe i 5 sekunder, så slappe av i 5 sekunder med 5 repetisjoner. Når du kjenner at dette går greit, skal du øke du gradvis til du har kommet opp i 6-8 sekunder og 10 gjentakelser.

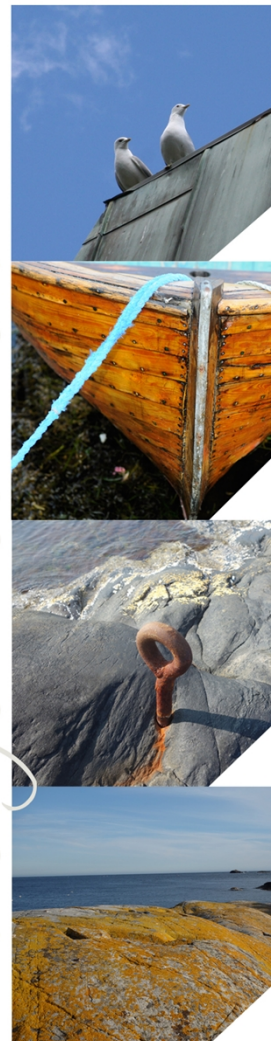
Vi anbefaler at du varierer stillingene ved trening fordi det er gunstig å få tak i musklene på litt forskjellige måter. Har du problemer med å finne de rette musklene ved en stilling, dropper du den stillingen. Det viktigste er at du trener.

Teknikk

- Knip musklene fra endetarmen og frem mot urinrøret og løft opp og inn i kroppen.
- Vær oppmerksom på at du puster normalt og slapper av i sete og lårmuskulatur
- Knip så godt du kan, hold knipet i 6-8 sekunder, slipp opp rolig, hvil like lenge som knipet.
- Gjenta 10 ganger. Avslutt med 3 dynamiske knip.

Begynn med trening 3 ganger daglig. Når effekten er oppnådd (forventet mellom 3 og 12 måneder), kan man gå over til vedlikeholdstrening et par ganger i uken.

trygghet når du trenger det mest



Eksempler på stillinger

- Ligg på ryggen med føttene litt fra hverandre og lett bøy i knærne



- Sitt avslappet i en rett stol med albue mot knærne, eller sitt på en stol og len deg over et bord, med rumpen godt inne på stolen.



- Stå med føttene litt fra hverandre med litt bøy i knærne, gjerne inn mot en vegg



Dynamiske knip

Velg den stillingen du føler du har best tak på bekkenbunnen. Gjør en vanlig knip. Når du er på toppen av knipet støter du enda lengre inn i kroppen, knip hardt i 3-5 sekunder og gjenta 3 ganger.

Funksjonstrening

Hver gang du spenner magemusklene økes belastningen på bekkenbunnen fordi trykket i buken øker. Ved å knipe før du hoster, nyser, ler, reiser deg osv. kan du hindre lekkasje og samtidig trene bekkenmuskulaturen.

Ryggmuskulatur og magemuskulatur

Bekkenbunnmuskulaturen henger også sammen med mage og ryggmuskulatur. Etter en måned, når du får lov til å trene normalt, er øvelser for disse muskelgruppene også viktige.

trygghet når du trenger det mest