

Utgangsstilling; sittende, liggende, eller stående. Viktig å slappe av i sete, lår og magemuskulatur. Trekk sammen rundt endetarm, skjede og urinrør, og løft opp og innover i bekkenet. En test på om du bruker riktig muskulatur, er å forsøke å stoppe strålen v/ toalettbesøk. Hold knipet fra 1 til 8-10 sek, slipp rolig ned. Holdetiden økes etter hvert.

Mage/rygg muskulaturen

Magemusklene blir utspilt og uttøyd i løpet av svangerskapet. Gjenopptrening av magemusklene er spesielt viktig for å unngå ryggsmarter og tretthet. Utgangsstilling er ryggliggende med bøyde knær. Press korsryggen ned i underlaget, hold et par sekunder og slapp deretter av. Gjennomfør 8-10 repetisjoner. Utfør også gjerne øvelse for rygg muskulaturen for eksempel; utgangsstilling firfotstående, strekk ut motsatt arm og bein samtidig.

Fysisk aktivitet og trening

Det er individuelt hvor lang tid hver enkelt kvinne bruker før hun kan gjenoppta fysisk aktivitet tilsvarende før svangerskapet. Dette avhenger av; forløp svangerskap og fødsel, og fysisk form før svangerskap. Det viktigste er å lytte til kroppen, og til hvilke signaler kroppen gir. Øk belastningen gradvis. Har du spørsmål, kontakt fysioterapienheten tlf. 380 73030, eller spør etter fysioterapeut tilknyttet kvinneklinikken.

BARSELTRENING



Fysioterapienheten

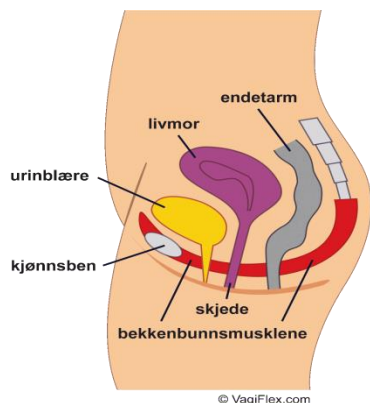
Sørlandet sykehus HF Kristiansand

Barselperioden

Barselperioden regnes for å være de 6 første ukene etter fødsel. Selv om kroppen fortsatt er i omstilling, anbefales generell aktivitet for å gjenvinne styrke og funksjon. Du skal i denne perioden unngå aktiviteter som øker buktrykket i stor grad som; tunge løft og organisert trim som innebefatter løp, hopp og harde mageøvelser. Hovedfokus vil være; bekkenbunnstrening, enkle øvelser for mage og ryggmuskulatur, i tillegg generell fysisk aktivitet i form av gåturer.

Bekkenbunnstrening etter svangerskap og fødsel

Bekkenbunnen strekker seg fra halebeinet til kjønnsbenet. Bekkenbunnsmusklene er musklene rundt urinrør, skjede og endetarm. Musklene lukker kroppens åpninger nedentil, og løfter og holder på plass indre organer.



Svangerskap og fødsel regnes som en av de viktigste årsakene til svak bekkenbunnsmuskulatur. Hormonforandringer og økt belastning under svangerskapet, i tillegg til tøyning av musklene under fødsel, er faktorer som påvirker bekkenbunnsmuskulaturen.

Svak bekkenbunnsmuskulatur kan gi plager som urinlekkasje, vansker med å holde på luft, og i noen tilfeller avføring. Ca 30- 40 % opplever en eller annen form for lekkasje i løpet av svangerskap og fødsel. Trening av bekkenbunnsmuskulaturen er en enkel og effektiv metode for å forebygge og hindre slike plager.

Effektiv trening de første månedene etter fødsel sikrer best resultat. De 3 første mnd. anbefales intensiv trening 3x8 knip daglig. Etter 3 mnd vedlikeholdstrening 10-20 knip 2 ganger pr. uke.

Utgangsstilling bekkenbunnstrening;

