

Er du gravid? Da bør du gjøre bekkenbunnstrening!



En sterk og smidig bekkenbunn er viktig for kvinner i alle aldre, men spesielt viktig for kvinner som skal føde eller nettopp har vært gjennom en fødsel. Mange kvinner opplever problemer knyttet til ufrivillig vannlating etter fødsel. Dette er en av vanligste konsekvensene av å ha en svak bekkenbunnsmuskulatur. Dette kan forebygges ved å trene opp bekkenbunnen og er en av mange fordeler ved å ha en sterk og sunn bekkenbunn. Jeg har skrevet ned 8 gode grunner til å motivere deg til å trene bekkenbunnen din.

8 gode grunner til å trene

bekkenbunnen:

1. En bedre fødsel.



En sterk og smidig bekkenbunn kan bidra til en positiv fødselsopplevelse. Dersom man har god kontroll på bekkenbunnen i forkant av fødselen vil dette kunne forkorte lengden på fødselen og redusere risikoen for komplikasjoner ([1](#)). Under fødselen skal babyen passere gjennom fødselskanalen som går tvers gjennom bekkenbunnen. Dersom man har regelmessig trent bekkenbunnen gjennom svangerskapet vil man ha god kontakt med bekkenbunnen og det vil være lettere å jobbe MED kroppen og hjelpe babyen gjennom fødselskanalen.

2. Unngå rifter.

En godt trent bekkenbunn gjør muskulaturen mer smidig og er med på å forebygge skader i underlivet. Dette fører til mindre risiko for rifter under fødsel ([1](#)). Trening av bekkenbunnen fører også til økt blodsirkulasjon som resulterer i at tilhelingen etter skade bedres. Derfor kommer man seg raskere etter fødselen dersom man har en godt trent bekkenbunn som utgangspunkt.

3. Redusert risiko for inkontinens.



En velfungerende bekkenbunn vil kunne holde på urin, avføring og luft. Omtrent en tredjedel av kvinner som har vært gjennom en vaginal fødsel vil oppleve problemer med ufrivillig vannlating. Svangerskap i seg selv er en stor belastning på bekkenbunnen. Derfor kan kvinner som har vært gjennom keisersnitt også oppleve problemer knyttet til en svak bekkenbunn. Selv om inkontinens er en ganske vanlig plage kan det være sjenerende og man kan føle seg usikker. Spesielt når

man nyser, hoster, ler, løper eller hopper. Disse aktivitetene fører til ekstra belastning på bekkenbunnen og en bekkenbunn som i utgangspunktet er svak vil ha problemer med å knipe igjen (2,3). Regelmessig trening av bekkenbunnen kan effektivt forebygge og behandle problemer med inkontinens som resultat av svak bekkenbunn.

4. Unngå bekken- og ryggsmarter før og etter fødsel.



Bekkenbunnen er en viktig del av kjernemuskulaturen og danner selve "gulvet" av kroppens kjerne. Den er viktig for å stabilisere bekkenet og en svak bekkenbunn vil kunne gi smerter og ubehag i bekkenet og ryggen. Forskning viser at personer med smerter i korsrygg oftere har svak bekkenbunnsmuskulatur sammenlignet med de som ikke har korsryggssmerter (4). Når bekkenbunnen ikke fungerer som den skal vil den heller ikke stabilisere bekkenet riktig. Dette påvirker også andre muskler som er viktig for riktig

kroppsholdning og riktig belastning av ryggen. Knipeøvelser for bekkenbunnen burde derfor inngå i alle treningsprogrammer for gravide og de som har vært gjennom fødsel (5).

Gratis ebok: [Last ned ebok](#) med bekkenbunnsøvelser for gravide

5. Bedre selvfølelse!



En sterk og sunn bekkenbunn er assosiert med bedre selvfølelse! Bekkenbunnstrening er effektiv for å forebygge og behandle problemer knyttet til inkontinens. God kontroll på bekkenbunn gir mer selvsikkerhet, økt selvfølelse og kan øke livskvaliteten (6). Du kan trygt løpe, trene, hoppe, nyse og hoste uten å være redd for å lekke urin. En sterk bekkenbunn kan også gi et bedre samliv med økt nytelse for deg og din partner (mer om dette i punkt 8).

6. Helt gratis trening!



Du trenger ikke medlemskap på treningssenter eller kostbart utstyr for å trene bekkenbunnen. Det finnes mange forskjellige dupper for å trene bekkenbunnen; vaginalvekter, elektrisk stimulering og Kegel-øvelser. Forskning viser at det er minst like effektivt å trene bekkenbunnen med enkle knipeøvelser og du kan gjøre det når som helst og hvor som helst, uten noe ekstra utstyr ([7](#)).

7. Kan redusere risiko for underlivs prolaps

Bekkenbunnen stabiliserer de indre organene i underlivet. Dersom livmor, urinblære eller endetarmen faller ned mot skjedeveggen kalles dette for underlivs prolaps. Det finnes flere grader av underlivs prolaps og symptomer avhenger av grad på nedfall. Symptomer varierer derfor fra ingen symptomer til at man kjenner en utbuling inne i skjeden. Det kan også

oppleves som ubehag ved samleie. Det er usikkert hvor mange norske kvinner som har underlivs prolaps, men vi vet at risikoen er større etter svangerskap og vaginal fødsel.

Bekkenbunnstrening styrker bekkenbunnen som holder de indre organene i underlivet på plass. Forskning på området har varierende konklusjoner. Flere studier konkluderer med at bekkenbunnstrening reduserer risikoen for underlivs prolaps og at regelmessig trening kan bremse utviklingen av en allerede nedfallende prolaps. På den andre siden fant en gruppe forskere ved Norges idretthøgskole og Akershus universitetssykehus ingen effekt av knipeøvelser på underlivs prolaps ([8](#)).

Det er behov for mer forskning på bekkenbunnens rolle i underlivs prolaps, men anbefalingene er fortsatt å trene bekkenbunnen.

8. Bedre sexliv for deg og din partner!



Bekkenbunnen er svært viktig for opplevelsen av samleie (9). Under svangerskapet vil bekkenbunnen bli kraftig tøyd av det voksende fosteret. Ved en vaginal fødsel skal babyen passere gjennom fødselskanalen som går tvers gjennom bekkenbunnen, noe som medfører en kraftig strekk på muskelgruppen. Ofte ender det i rifter i bekkenbunnen eller at man blir klippet. I tillegg til et lavt østrogennivå i forbindelse med amming og barseltid som gjør skjeden tørrere og sprøere enn før svangerskap kan dette gi utfordringer med samlivet. Bekkenbunnen er dypt involvert i opplevelsen av orgasme. Når du når orgasme kan du kjenne den som rytmiske sammentreknings i underlivet. En sunn bekkenbunn vil også ha bedre blodgjennomstrømning som bidrar positivt i opplevelsen av samleie.

Jeg ønsker deg lykke til med bekkenbunnstreningen!

Gratis ebok: [Last ned ebok](#) med bekkenbunnsøvelser for gravide