

Slik gjør du knipeøvelser



Knipeøvelser har mange fordeler; det kan forebygge ufrivillig lekkasje av urin og luft, kan gi bedre selvfølelse og et bedre samliv for deg og din partner. Du har kanskje hørt om knipeøvelser, men vet du hva det er og hvordan du kan bruke knipeøvelser til å styrke bekkenbunnen? Visste du at 1 av 4 kvinner gjør knipeøvelser feil?

En sterk og smidig bekkenbunn er viktig for kvinner i alle aldre, men spesielt for kvinner som skal føde eller nettopp har vært gjennom fødsel. Til tross for at dette er en svært viktig og viljestyrt muskelgruppe er det dessverre fortsatt lav allmennkunnskap om emnet, også blant gravide. Det finnes ingen nasjonale retningslinjer for svangerskapsomsorgen som sikrer den gravide kunnskap og informasjon om bekkenbunnen gjennom svangerskapet. Derfor er det ofte tilfeldig hva den gravide får av informasjon gjennom møtet med helsevesenet som gravid. Her vil jeg forklare deg hva bekkenbunnen er og

hvordan du går frem for å trene bekkenbunnen riktig og effektivt.

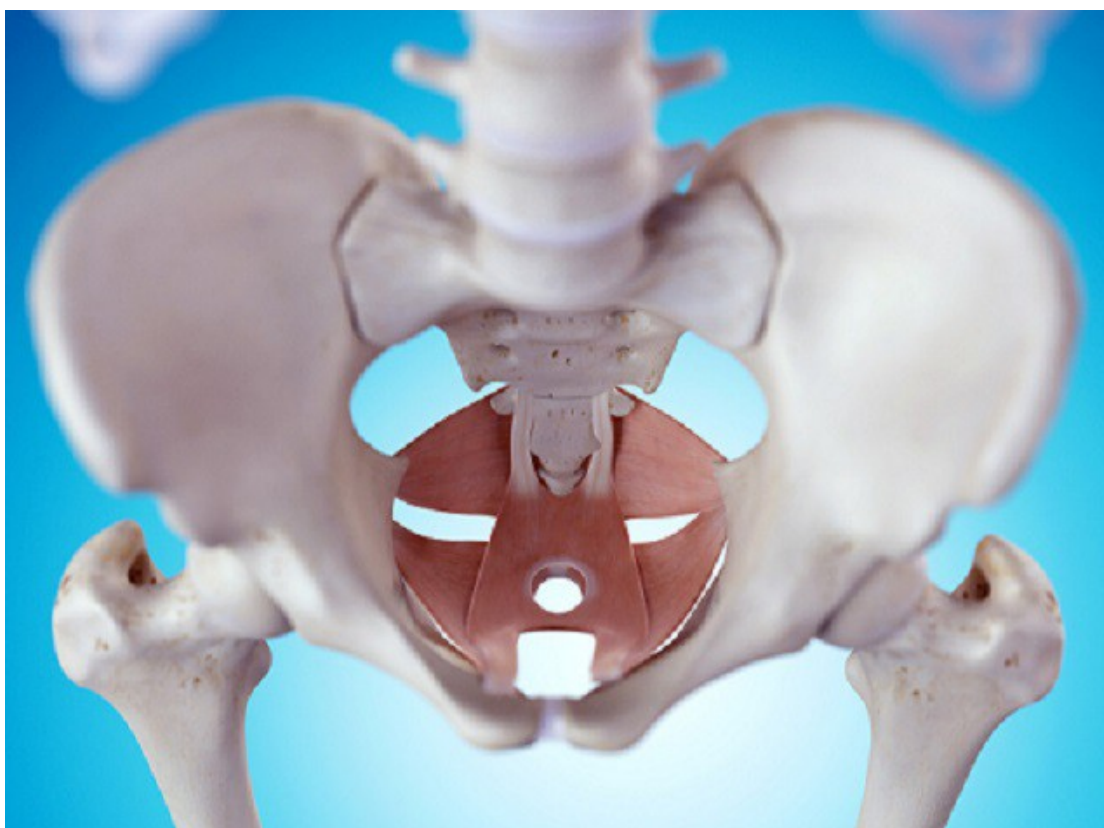


Hva er bekkenbunnen?

Bekkenbunnen er en skålformet muskelgruppe som befinner seg på innsiden av bekkenet. Den er en viktig del av kjernemuskulaturen og danner selve «gulvet» av kroppens kjerne. Det er en viljestyrt muskelgruppe som betyr at du selv styrer og kontrollerer muskelgruppen, og du kan selv styrke den akkurat som enhver annen viljestyrt muskel i kroppen. Bekkenbunnen omslutter urinrør, skjede og endetarm og holder disse lukket gjennom hverdagens aktiviteter. Regelmessig trening av bekkenbunnen kan effektivt forebygge og behandle problemer med ufrivillig lekkasje av urin eller luft som resultat av svak bekkenbunn.

Svangerskapet i seg selv er en stor belastning på bekkenbunnen på grunn av den stadig økende vekten på fosteret som presser ned på bekkenbunnen og fordi hormoner som gjør kroppen klar

for fødsel også påvirker bekkenbunnen. Under fødselen skal babyen passere gjennom fødselskanalen som går tvers gjennom bekkenbunnen. Bekkenbunnen blir derfor tøyd voldsomt under en vaginal fødsel og det kan være utfordrende å finne tilbake til bekkenbunnen. Det er derfor vanlig at kvinner kan oppleve problemer knyttet til svak bekkenbunnsmuskulatur etter fødsel. Dette gjelder også kvinner som har vært gjennom keisersnitt fordi svangerskapet i seg selv er en stor påkjenning for bekkenbunnen og kan svekke muskulaturen.



Tegn på svak bekkenbunn

Kvinner som har vært gjennom svangerskap og fødsel er mer utsatt for problemer knyttet til svak bekkenbunnsmuskulatur. Noen av tegnene på at du kan ha en svak bekkenbunn er følgende:

- Ufrivillig lekkasje av luft eller urin (inkontinens), spesielt under økt belastning på bekkenbunnen, som når du hoster, nyser, løper, ler eller hopper.
- Bekkensmerter som ikke gir seg eller er tilbakevendende.

- Samleie føles annerledes; økt eller forminskert følsomhet under samleie. Dette kan oppleves som smerter eller som følelsesløshet.
- Fremfall av livmor, urinblære eller skjedevegger kan føles som en tyngdefornemmelse eller klumpfølelse i skjedeåpningen. Når det er spesielt fremtredende kan fremfallet være synlig i skjedeåpningen.



Hvordan finner du bekkenbunnen?

Ettersom bekkenbunnen befinner seg på innsiden av bekkenet kan den være vanskelig å lokalisere. Dette gjelder spesielt etter svangerskap og/eller en vaginal fødsel hvor bekkenbunnen har blitt kraftig tøyd og kanskje har fått rifter eller blitt klippet. Det ideelle utgangspunkt er god kontroll på bekkenbunnen allerede før graviditet. Da er det enklere å «finne» bekkenbunnen igjen gjennom svangerskapet og etter fødsel. Under følger noen enkle øvelser du kan gjøre som en test på at du får kontakt med riktig muskulatur.

- Området mellom endetarm og skjeden kalles perineum. Når du strammer bekkenbunnen vil du kunne se perineum trekke seg opp og litt inn mot kroppen. Sitt på huk på gulvet med et speil og forsøk å knipe bekkenbunnen opp og inn i kroppen. Se etter bevegelse i perineum når du gjør dette.
- Når man stopper urinstrålen under vannlating er det bekkenbunnen som jobber. Du kan gjøre dette for å se om du får tak på riktig muskel, men dette er kun ment som en test, ikke en øvelse.
- Dersom du er seksuelt aktiv kan du forsøke å knipe bekkenbunnen under samleie. Spør gjerne partner om han kan kjenne det når du aktiverer bekkenbunnen.
- Du kan også plassere 1 eller 2 fingre i skjeden og forsøke å knipe igjen bekkenbunnen. Du kan da kjenne at det strammer seg rundt fingrene og et lett drag inn mot kroppen.

Effektiv bekkenbunnstrening

Når du har lokalisert bekkenbunnen kan du starte med selve treningen for å gjøre bekkenbunnen sterkere og smidigere. Forskning viser at den mest effektive metoden for å styrke bekkenbunnen er ved enkle knipeøvelser. Det finnes en del forskjellig treningsutstyr for å trene bekkenbunnen på markedet; vaginalvekter, elektrisk stimulering etc. Dette har ikke vist seg å være mer effektivt enn de tradisjonelle knipeøvelsene. Du kan gjerne ligge på ryggen med knærne lett bøyd eller du kan sitte. Slapp godt av i sete, lår og mage. Visuelt forestill deg at bekkenbunnen befinner seg nederst i bekkenet. Trekk bekkenbunnen opp og inn og hold denne muskelspenningen. Samtidig slapper du godt av i setet og lår. Den vanligste feilen man gjør når man begynner å gjøre knipeøvelser er at man «kniper» feil muskel. Noen vil stramme setemuskulaturen eller dra magen istedet for å knipe bekkenbunnen.

Bekkenbunnen består av to typer muskelfibre; type 1 fibre som er langsomme og utholdende og type 2 fibre som er svært raske og eksplosive. For å trene bekkenbunnen mest effektivt må vi stimulere begge typer muskelfibre. Derfor anbefaler jeg å gjøre både raske knip på 1-2 sekunder og langsomme knip hvor du holder muskelspenningen i 10 sekunder. Etter ett knip tar du en pause tilsvarende lengden på knipet før du kniper på nytt. Når du slipper muskelspenningen forsøk å slappe helt av i bekkenbunnen.

Forslag til bekkenbunnsprogram:

Gjør 3 x 10 raske knip hvor du kniper så hardt og så fort du klarer. Husk pause mellom hvert knip.

Gjør så 5 lange knip hvor du holder hvert knip i 10 sekunder. Slapp ordentlig av i bekkenbunnen mellom hver repetisjon.

Gratis ebok: [Last ned ebok](#) med flere gode knipeøvelser for gravide



Den største utfordringen med å trene opp bekkenbunnen er at det er lett å glemme det. Forsøk derfor å få en god rutine på å trene bekkenbunnen. Da jeg gikk gravid pendlet jeg 1 time til jobb hver dag og fant fort ut at denne tiden kunne bli brukt til noe nyttig; nemlig bekkenbunnstrening. Har du noen faste rutiner om dagen så forsøk å legge inn bekkenbunnstreningen til dette. Det kan være som en del av et annet treningsprogram, eller når du ser på et fast tv-program. Optimalt burde disse øvelsene gjøres minst 3 ganger i uken, men dersom du har problemer med ufrivillig vannlating eller er gravid kan man gjerne gjøre det oftere, gjerne daglig.

Lykke til med bekkenbunnstreningen om du trenger motivasjon til å gjøre regelmessig knipeøvelser finner du det [her](#).