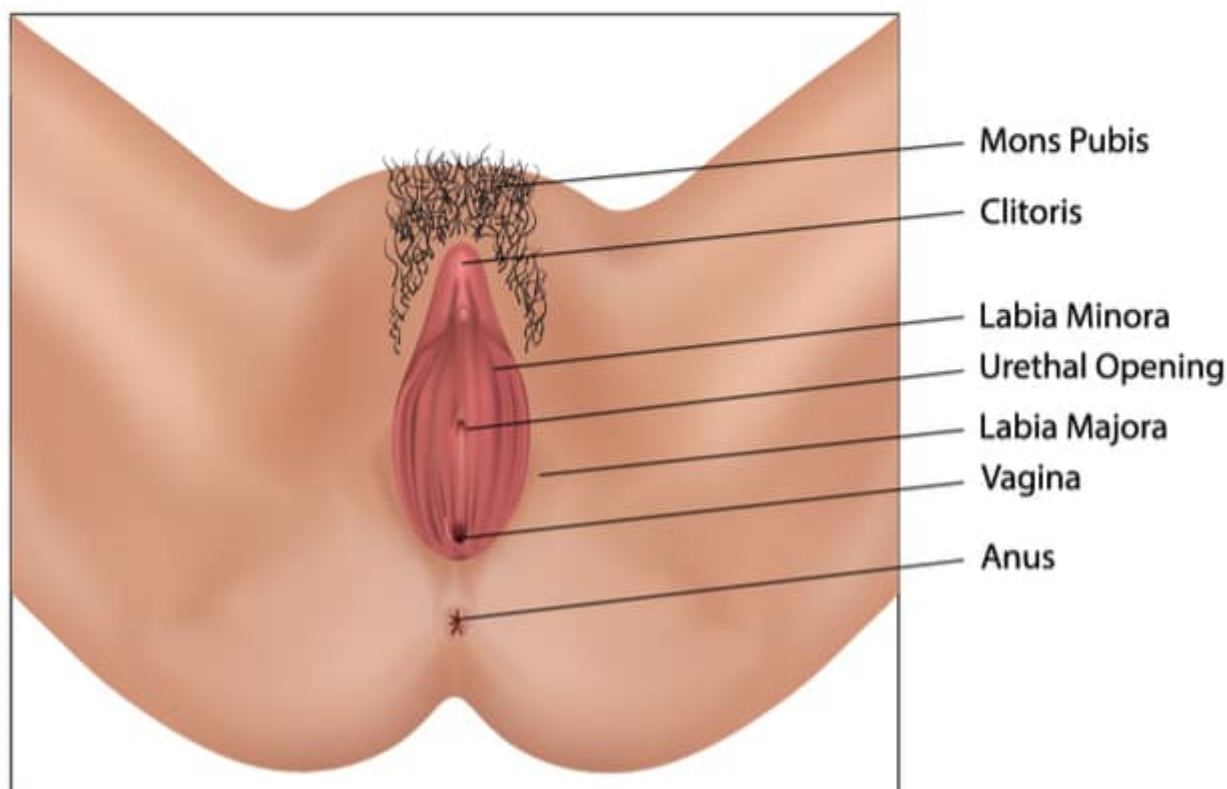


Slik gjør du bekkenbunnsmassasje



Når du masserer bekkenbunnen og perineum, øker du blodsirkulasjonen og elastisiteten i området, som kan redusere smerter i underlivet, forberede underlivet på fødsel, og bedre underlivshelsen din.

Anatomy of Vulva



Hva er perineum og hvordan finne den.

Perineum er et området bestående av muskel og bindevev, som ligger mellom vagina og anus. Når du masserer perineum, øker du blodsirkulasjonen og elastisiteten i området, som kan redusere smerter i underlivet(1), forberede underlivet på fødsel(2), og bedre underlivhelsen din(2).

Hvem burde gjøre perineum massasje daglig:

- Gravide kvinner
- Etter svangerskap
- Urinlekkasje og inkontinens
- Bekkenbunnsmerter

- Smerter i underlivet (vestibulitt, vaginisme) Les mer om hva du kan gjøre mot smerter i underlivet her. "[Dette er vaginisme og vestibulitt](#)"
 - [Bekkenbunnstrening](#), få veiledning av oss på klinikken. Vi har mange års erfaring med opptrening og avspenning av bekkenbunnsmuskulatur som er en av de beste behandlingsmetodene mot smerter i underlivet. [\(2\)](#)
- Par som prøver å bli gravide
- Generell underlivshelse

Perineumsmassasje

Når du skal massere perineum, gjør dette i 5-10 min daglig. Spesielt om du er gravid. Når du masserer perineum i svangerskapet forbereder du vevet i underlivet på fødsel ved å øke blodsirkulasjon og elastisiteten i området. Dette kan redusere risikoen for rifter under fødselen [\(3\)](#). Om massasjen gjøres korrekt skal den være ubehagelig, på grensen til smertefull, da du strekker på vevet i perineum.

1. vask hendene grundig med antibakteriell såpe og klipp fingerneglene. Du kan også bruke en non-latex hanske om dette er ønskelig.
2. Ligg på ryggen med knærne bøyd og føttene flate på bakken. Ta litt glide middel på fingeren, eller bruk en naturlig olje som fks økologisk olivenolje og legg et trykk på perineum (mellom vagina og anus) i 5-10 minutter. Her kan du bytte på med å bare presse, og å gjøre små sirkel bevegelser med fingeren.

Bekkenbunnsmassasje

Når du skal massere bekkenbunnen, ligger du i samme stilling som ved perineum massasjen. Forestill deg området i vagina som en klokke.



Hvor skambeinet er ved 12:00 tallet og anus er ved 6:00 tallet, det hjelper hvis du bruker et speil for å visualisere en klokke.

Intra vaginalt

1. Ta en halv finger til en hel finger inn i vagina og beveger deg mot klokka fra 01.00 - 06.00. Let etter ubehagelige områder,
2. deretter gå med klokka fra 6-11. Når du finner såre punkter, legg på mer press i 30-90 sekunder. Deretter går du videre. Du kan repetere å ta fingeren dypere inn i vagina for å jobbe med dypere muskler av bekkenbunnen. Prøv å unngå å ta på området mellom 11 og 1 da dette er hvor Urethra og blæren ligger.

1. Du kan også bruke en annen teknikk ved å plassere begge tomler ca 3cm inn i vagina og legg de andre fingrene bak på rumpa Press og dra forsiktig tomlene mot anus og mot sidene av vagina og hold slik i 1 minutt. Masser forsiktig den nedre halvdelen av vaginaen ved å la tomlene danne en U bevegelse. Gjør denne bevegelsen 2-3 minutter

Intra rectalt

1. Når du skal massere intra-rectalt, (innsiden av anus) er den mest komfortable posisjonen å ligge på siden med en pute mellom knærne og en pute under hode. Du kan selvfølgelig også ligge i samme stilling som ved

bekkenbunnmassasjen - på ryggen. Intra-Rektalt må du forestille klokken litt motsatt. Her vil perineum (området mellom anus og vagina) være på 12.00 tallet og halebeinet ved 6 tallet.

2. Ta en finger inn i anus og start ved 05.00 tallet, bevege fingeren mot klokka fra 5.00-1.00 og merk såre punkter, her skal du også presse litt mer på punktene i 30-90 sekunder.
3. Deretter går du til andre siden og går fra 7:00 - 11:00. Du kan også gå enda lenger inn anus med fingeren for å jobbe med dypere muskler i bekkenbunnen.

Å jobbe med området mellom 5 og 7 (dette er hvor halebeinet ligger) kan være følsomt hos gravide, men også hos pasienter som har halebeinsmerter. Dette er en effektiv måte å få smertelindring ved halebeinsmerter. Les mer om hva du kan gjøre mot halebeinsmerter her: [Behandling av halebeinsmerter](#)