

# Bækkenbundstræning for mænd

## PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk  
Sygehus

### Information om bækkenbunden

Bækkenbunden er de muskler, der danner gulv i bughulen.

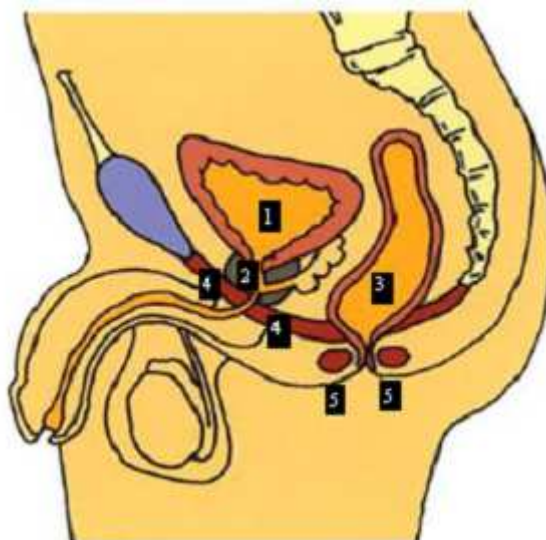
Bækkenbunden:

- løfter og støtter din blære
- sikrer at urinrør og endetarmsåbning holdes lukket

Bækkenbunden består af små muskler, og svarer i tykkelse til en læbe (højest 1 cm tyk), og du skal derfor ikke forvente en særlig kraftfuld fornemmelse under et knib.

### **Tværsnit af mandens bækkenbund**

- 1: Urinblære
- 2: Prostata
- 3: Endetarm
- 4: Bækkenbundsmuskler
- 5: Ringmuskel



Når mavemuskulaturen aktiveres, opstår der et øget tryk på bækkenbunden, og det er derfor vigtigt, at du husker at knibe i disse situationer.

### Husk derfor at knibe før og mens du:

- hoster og nyser
- styrketræner
- løfter
- skubber og trækker
- hopper
- rejser og sætter dig

### Hvordan trænes bækkenbunden

Når du spænder bækkenbunden, skal du sikre dig, at du lukker omkring åbningerne (endetarm, urinrør) og at du IKKE spænder i balder, inderlår, mavemuskler eller holder vejret.

Du kan tjekke om du kniber ved at lægge to fingre på området bag pungen lige foran endetarmsåbningen. Under knib skal området føles spændt og trukket let indad i kroppen.

Når du træner, er det vigtigt at holde pause mellem hvert knib. Ved hvert knib skal du mærke sammentrækning af musklen og efterfølgende afslapning. Lad desuden dette være en rettesnor for, hvor længe du skal holde dit knib.

## Målet med træningen

En veltrænet bækkenbund skal kunne klare:

- 20 knib af 5 sekunders varighed
- et langt knib af 60 sekunders varighed

Alle knib udføres i liggende, siddende eller stående stilling.

---

## Venepumpeøvelser

Dette er øvelser for blodomløbet i bughulen og benene. Laver du venepumpeøvelserne inden bækkenbundstræning, er det nemmere at knibe, da trykket mod bækkenbunden lettes.



### Øvelse 1

Lig på ryggen med en pude under bækken og lænd, og benene bøjede.

Træk vejret dybt 5 gange.



### Øvelse 2

Lig på ryggen med en pude under bækken og lænd, og benene bøjede.

Løft og sænk bækkenet 5 gange.



### Øvelse 3

Lig på ryggen med en pude under bækken og lænd, og benene bøjede.

Tag fat i knæhasen.

Bøj og stræk over knæet 10-15 gange, og vip efterfølgende med fodledet 10-15 gange. Genta med modsatte ben.

---

## Knibeøvelser - generelt

Øvelserne udføres 2-3 gange dagligt. Når bækkenbunden er veltrænet, kan du nøjes med 2-3 gange ugentligt. VIGTIGT! Det kan tage 2-6 måneder inden du mærker, at bækkenbundsmuskulaturen er blevet styrket - **SÅ GIV IKKE OP!**

## Knibeøvelser - liggende

Lig på ryggen, maven eller en af siderne. Huske at skifte stilling for at træne alsidigt.



### Øvelse 4 - bevidsthedsknib

Knib sammen ved endetarmen så hurtigt og så kraftigt, du kan og slap af med det samme. Genta 5-10 gange

### Øvelse 5 - udholdenhedsknib

Knib sammen ved endetarmen 5 sekunder. Hold 10 sekunders pause. Genta 10-20 gange eller til udtrætning.



### Øvelse 6 - for at hæmme blæretømningsrefleksen

Lav 2-3 knib af op til 60 sekunders varighed.

## Knibeøvelser - i funktion



### Øvelse 7 - knib i funktion

Sid på en stol.

Knib sammen ved endetarmen 5 sekunder. Hold 10 sekunders pause. Skift stilling på stolen og forsøg at knibe i forskellige stillinger.

Gentag 10-20 gange.



### Øvelse 8 - knib i funktion

Stå med let spredte ben.

Knib sammen og hold knibet i 5 sekunder.

Du kan gøre øvelsen sværere ved at flytte vægten fra det ene ben til det andet, mens du holder knibet.

Gentag 10-20 gange.



### Øvelse 9 - knib i funktion

Knib sammen og sæt dig på en stol. Knib igen og rejs dig op, mens knibet holdes.

19-02-2015