Fra 6 uker etter fødsel:

Såret er vanligvis grodd etter 6 uker. Det er da viktig å begynne med intensiv trening av bekkenbunnsmusklene. Mer informasjon enn det som står under, finner du i Spedbarnsboken og i Knipen-brosjyren som finnes på barselavdelingene.

Fremgangsmåte:

* Velg en utgangsstilling med beina fra hverandre.
* Trekk sammen bekkenbunnsmusklene så hardt du kan og løft opp og inn.
* Forsøk å holde hver sammentrekning i 6-8 sekunder før du slipper rolig ut.
* Utfør **3 serier med 10 repetisjoner hver dag**.
* For å øke muskelvolumet og for å øke nerve-muskel funksjonen slik at musklene kan trekke seg sammen automatisk når du løper, hopper eller danser, må du trene **regelmessig i 5-6 måneder**.

Ta gjerne kontakt med oss på Fysioterapiavdelingen ved Stavanger Universitetssjukehus dersom du ikke har kontroll på luft/avføring/vannlating etter å ha trent regelmessig eller er usikker på om du trener riktig.

**Lykke til!  
Hilsen fysioterapeuten. Tlf. 51 51 83 18.**

# **RIFT I BEKKENBUNNEN**

# tips og trening fra fysioterapeuten

[](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.windowofheavenacupuncture.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F07%2F3688781_s.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.windowofheavenacupuncture.com%2Fmoving-toward-contentment%2F&docid=ZQIMgpbWimN0NM&tbnid=A-3WpqOEaikd5M%3A&vet=1&w=346&h=450&itg=1&bih=967&biw=1920&ved=2ahUKEwjai4H_84rpAhVExKYKHTKzAMkQxiAoAnoECAEQGg&iact=c&ictx=1)



# Generell informasjon:

Riften som du fikk i bekkenbunnen under fødselen er sydd og området er vanligvis hovent og smertefullt den første tiden. Det er viktig at området får ro og avlastning for å gro. Du bør derfor minske trykket mot bekkenbunnen den første uken. Det kan du gjøre ved å begrense tiden du sitter, går og står. Vær i normal aktivitet, men ta hyppige pauser og hvil ofte, helst i liggende stillinger. På den måten avlaster du det hovne området. Dersom du ikke har vondt når du sitter, er trolig hevelsen minimal, og du behøver ikke å vise så mye hensyn til overfor nevnte råd.

# Aktuelle stillinger for hvile og avlastning:

Innta gjerne stillinger for hvile og avlastning av bekkenbunnen et par ganger daglig den første uken, 15-20 minutter av gangen.

1. Ligg på ryggen med en stor pute under lår og seteslik at underlivet er høyere enn navlen. Kjenn etter at korsryggen hviler mot underlaget.
2. Ligg på magen over en sammenrullet dyne eller flere puter slik at endetarmen er øverste punkt.

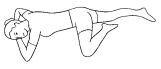
# Riktig bekkenbunnstrening:

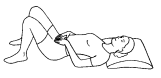
Ved riktig sammentrekning av bekkenbunnsmusklene skal du kjenne et innvendig løft opp og inn og en klemming rundt urinrøret, skjeden og endetarmen. Pust rolig mens du trener. Treningen skal gjøres uten medbevegelse av overkroppen, bekkenet eller beina. Unngå derfor bruk av sete-, lår- og magemuskler. Det er viktig at du ikke trykker nedover. Du skal løfte opp og inn!

# 0 – 6 uker etter fødselen:

* Ved å drikke godt og spise fiberrik kost, kan du unngå treg mage og dermed minske belastningen på bekkenbunen.
* Begynn med skånsom opptrening av bekkenbunnsmusklene. Velg gjerne en liggende utgangsstilling med beina litt fra hverandre. Lukk forsiktig om urinrøret, skjeden og endetarmen. Utfør inntil 5 lette sammentrekninger 3 ganger daglig.
* Etter 4 uker kan du gradvis øke antall sammentrekninger opp til 10 repetisjoner og forsøke å holde hver sammentrekning i 3-5 sekunder.

Forslag til utgangsstillinger for trening:





(ExorLive)