

Råd vid nedsatt stabilitet i bäckenbotten

Bristande bäckenbottenstyrka eller instabilitet/uttöjning i slidväggarna kan ge upphov till symtom som tyngdkänsla, urinläckage och obehag från underlivet. Dessa symtom är vanliga att känna efter förlossning, under klimakteriet, vid framfall eller efter gynekologisk operation. Vid besvär från underlivet kan man fortsätta träna, men man kan behöva anpassa hur man tränar. Det handlar alltså om att **”träna klokt”**.

Spontan återhämtning:

Det händer positiva saker med kroppens återhämtning och läkning under hela det första året efter förlossning eller gynekologisk operation. Amning och klimakteriet medför en något långsammare återhämtning pga östrogenbrist.

Knipträning:

Syftet med knipträning är att öka maximal styrka/snabbhet/uthållighet i bäckenbottenmusklerna så att de kan ge ett bättre stöd underifrån. Detta kan lindra symtom som tyngdkänsla och i bästa fall behandla bort urinläckage vid ansträngning.

Funktionellt knip:

Öva dig på att knipa till starkt innan du ska ta i kraftigt (ex lyfta in vagn eller barn i bil, bära jordsäckar, möblera om, hosta eller nysa). Däremot ska du inte hålla ett aktivt knip under tiden du sitter, står, promenerar eller springer. Då kan muskeln bli överbelastad.

Ta hand om din tarm

För att undvika onödig belastning mot bäckenbotten är det klokt att ta hand om sin tarm. Normalisera avföringens konsistens. Om avföringen är för hård eller för lös prova med en dos tarmreglerande medel som Lunelax, Inolaxol eller psylliumfrö (1 tsk-1 msk/dag). Gå på toaletten på första signal (inom 15 min). Sitt med fötterna på pall för att likna huksittande, det hjälper tömningen. Försök att sitta tungt och stressa inte. Om du har svårt att torka rent, knip analt några gånger efter tömning innan torkning för att stänga till.

Vaginalt stöd

Vaginala hjälpmedel kan hålla upp buktande slidväggar samt stötta ett instabilt urinrör, vilket ofta minskar symtom och ökar känslan av trygghet. Prolapsring och Efemia kontinensstöd är exempel på hjälpmedel, men ibland kan även en menskopp ge liknande stöttning.

Lokalt östrogen

Östrogen som kräm eller vagitorier kan minska slidtorrhet samt hjälpa till att ”bygga upp” slidväggarna.

Bäckenbottensäker träning

Träning vid nedsatt stöd i bäckenbotten ska inte öka symtomen varken under tiden du tränar eller efteråt. Det ska helst kännas lika i bäckenbotten både före och efter din träning. Vid lätt symtomökning ska besvären gå tillbaka till nästa dag. Träning som skapar ett så stort buktryck att det framkallar en krystkänsla, innebär ofta en för hög belastning mot bäckenbotten. Nedan följer några råd som minskar belastningen mot bäckenbotten:

Andning och buktryck:

Håll andningen flytande under träningen. Andas ut på tyngsta delen/rörelsen eller när du tar i.

Position:

Variera position under passet. Sittande och liggande övningar känns ofta bättre för bäckenbotten och kan ibland möjliggöra tyngre träning utan mer symtom. Börja med de tuffaste övningarna då bäckenbotten är som piggast.

Hastighet och rörelseomfång:

Dra ner tempot i din träning så att bäckenbotten hinner med. Man kan även göra rörelsen mindre, exempelvis minska djupet i knäböjen eller inte sträcka benet så långt ut i en dead bug. Snabba, yviga och stora rörelser kan vara svårare för bäckenbotten att parera.

Belastning, dosering och vila:

Hur tunga vikter du tränar med kommer att ställa olika krav på din bäckenbotten. Prova att minska på vikten eller ändra på hur många repetitioner du gör. Ibland kan det fungera bättre med en tyngre vikt men färre repetitioner, med längre vila. Prova dig fram.

Tid på dagen och återhämtning:

Prova att träna tidigt på dagen, då bäckenbotten oftast orkar som mest.

Träna muskler runtomkring:

Fokusera lite extra på att träna muskler runt om bäckenet, såsom säte och lår. Tänk dock på att inte spänna magen mer än nödvändigt – då överdriven magspänning skapar ett buktryck nedåt som belastar bäckenbotten i onödan.