



Stavanger Universitetssjukehus
Helse Stavanger HF

«KNIPEN»



Bekkenbunnstrening
Hvorfor og hvordan

Knip mens du er på SiR

Finn en god stilling (sittende, liggende eller på magen). Kjenn at du slapper av i sete,- lår -og magemuskler. Rett oppmerksomheten mot bekkenbunnen.

1. Knip forsiktig rundt endetarm, skjede og urinrør.

- Gjenta 8-10 knip, 3 ganger daglig.

2. Når du klarer dette, prøv om du i tillegg kan løfte bekkenbunnen opp i retning navlen.

Knip rundt åpningene, løft hele gulvet opp, prøv å holde noen sekunder, senk rolig ned.

- Gjenta 8-10 knip med løft, 3 ganger daglig.
- Øk holdetiden etterhvert.



Bekkenbunnsmusklene



Bekkenbunnen er musklene rundt urinrør, skjede og endetarm. De lukker kroppens åpninger nedentil, og løfter og holder på plass indre organer.

Under svangerskap og fødsel, øker presset på bekkenbunnen, og musklene slakkes. Rifter, sting og hevelse gjør at det like etter fødselen kjennes ømt og vondt nedentil. Å komme raskt i gang med forsiktige knipeøvelser er likevel viktig.

Bekkenbunnsmusklene *må* trenes opp igjen slik at de kan bli sterke nok til å:

- *Hindre urinlekkasje når du hoster, nyser, ler, løfter eller løper.*
- *Løfte og holde på plass organer i bekkenet (bl.a. livmor og urinblære).*

Vet du at:

Muskulaturen i bekkenbunnen tøyes i løpet av svangerskap og fødsel; den blir slakkere. Dette kan gi plager som urinlekkasje, livmorfremfall eller vansker med å holde på luft og avføring.

Du kan forebygge slike plager



Trening av bekkenbunns-
musklene - KNIPING -
er en enkel og effektiv
metode. Denne
brosjyren
forteller deg
hvorfor og
hvordan du
skal trene
i svanger-
skapet og
etter
fødselen.
Effektiv tre-
ning de første
månedene
sikrer det beste
resultatet.

Knip når du kommer hjem

Etter hvert som smerter og ømhet avtar, øker du kraften på knipene. Du kan selv velge om du vil ligge, sitte eller stå. En enkel og effektiv utgangsstilling er sittende lett forover bøyd.

- *Knip og løft bekkenbunnen med maximal kraft. Hold i 8 sekunder og senk rolig ned. Gjør 8-10 knip, 3 ganger daglig.*

Som tiden går

Knip alltid når du:

- *Løfter*
- *Bærer tungt*
- *Hoster eller nyser*
- *Trener magemusklene*

Har du lekkasjeproblemer i lengre tid etter fødselen, bør du kontakte din lege.

Lykke til med knipingen.

Denne brosjyren er utarbeidet av
fysioterapiavdelingen ved SUS

Illustrasjoner av Anne Karin Kristensen