



Móður Máttur
Heilsumiðstöð

Grindarbotnsæfingar fyrir konur

Grindarbotnsæfingar eru mikilvægar fyrir þvagheldni kvenna. Ef æfingarnar eru rétt framkvæmdar geta þær byggt upp grindarbotnsvöðvana og styrkt þá og þannig hjálpað að stjórna blöðru- og ristilstarfsemi.

Grindarbotninn samanstendur af nokkrum lögum af vöðvum og liðböndum sem teygja sig frá lífbeini að framan aftur að rófubeini, frá hægri hlið til þeirrar vinstri.

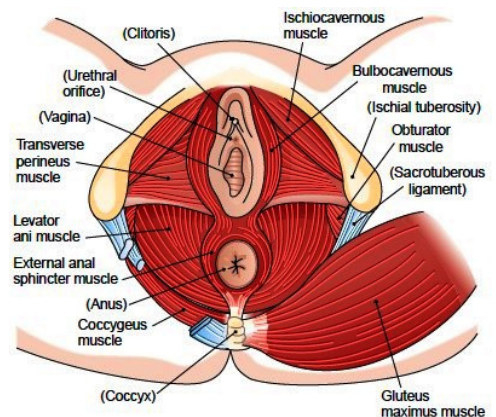
Hlutverk grindarbotnsins

Vel þjáfaður vöðvi styður við blöðru, leg og ristil. Við losun þvags eða hægða slakar grindarbotninn á. Dregst hann svo aftur saman til að sinna hlutverki sínu. Vöðvinn spennist við hlátur, hósta eða hnerra til að hjálpa að hindra þvagleka. Þá eru grindarbotnsvöðvarnir mikilvægir í kynlífi en þeir auka kynferðislega vitund fyrir bæði þig og maka þinn við samlífi.

Hvernig getur grindarbotnspjálfun hjálpað?

Við þjálfun gefa vöðvarnir réttann stuðning sem hjálpar við að stjórna blöðru- og ristilstarfsemi.

Eins og með aðra vöðva líkamans, því meira sem þú þjálfar þá, því sterkari verða þeir.



Hvernig finn ég grindarbotnsvöðvana?

Fyrir margar konur getur verið erfitt að finna grindarbotnsvöðvana. Þegar þeir dragast saman á engin hreyfing að sjást utan líkamans, kviðurinn á ekki að dragast mikið inn, lærin ekki að spennast saman, rasskinnar ekki að klemmast og þá er mikilvægt að halda ekki niður í sér andanum á meðan. Neðri hluti kviðar virkjast örlítið, svipað og að hugsa um að renna upp rennilás á buxum. Mesta spennan ætti að vera í grindarbotnsvöðvum.



Móður Máttur

Heilsumiðstöð

Grindarbotnsæfingar fyrir konur

Þjálfun grindarbotnsvöðvanna

Nú þegar þú ert búin að finna vöðvana þá geturðu byrjað að þjálf þá.

I. Vöðvarnir þurfa að hafa úthald. Sittu, stattu eða liggðu með smá bil á milli hnjóanna. Dragðu rólega upp grindarbotninn. Prófaðu að spenna og halda eins lengi og þú getur, hvíldu svo í 10 sekúndur og spenntu aftur. Til að byggja upp styrk endurtaktu 10 sinnum, halda 5-7 sekúndur og 10 sekúndur í hvíld.

II. Vöðvarnir þurfa einnig snerpu til að bregðast við t.d. hósta, hlátri eða við að gera æfingar sem þrýsta niður á blöðruna. Spennu hratt upp og haltu í um eina sekúndu og slakaðu svo í 2 sekúndur, 10 endurtekningar.

Markmiðið er að gera æfingar 1 (úthaldsæfingarnar) og beint á eftir æfingar 2 (snerpuæfingar) 3 sinnum á dag.



Það tekur tíma fyrir vöðvana að verða sterkari. Það gæti verið að þú finnur engar bætingar fyrstu vikurnar - en þá er mikilvægt að halda samt áfram! Æfa þarf reglulega í minnst þrjá mánuði áður en vöðvarnir ná upp góðum styrk.

Mundu: þú getur þjálfað grindarbotninn hvar sem er!



Móður Máttur
Heilsu miðstöð

Grindarbotnsæfingar fyrir konur

Mikilvæg atriði

I. Komdu æfingunum inn í rúttínu dagsins. T.d. á meðan þú bíður eftir kaffivélinni á morgnanna eða meðan síðasta mínútan á þvottavélinni er að klárast.

II. Ef þú ert óörugg með hvort þú sért að spenna rétt, þá getur þú notað þumalfingur til að þreifa upp um leggöng og athuga hvort þú finnur spennu.

III. Spennu grindarbotninn þegar þú heldur að þú munir missa þvag - t.d. áður en þú hóstar, hlærð, hnerrar eða lyftir þungum hlutum. Stjórn á vöðvunum mun verða betri með þjálfun.

IV. Drektu eins og venjulega, um 6-8 stór glös af vökva á dag, og forðastu koffín ef þú getur. Vatnið er best. Ekki venja þig á að fara á klósettið “til öryggis”, heldur aðeins þegar blaðran er full.

V. Passaðu uppá líkamsþyngdina. Auka þyngd setur meira álag á grindarbotnsvöðvana þína.

VI. Þegar þú ert komin með stjórn á grindarbotnsvöðvunum, ekki gleyma þeim! Haltu áfram að gera æfingarnar daglega til að koma í veg fyrir að vandamálið komi upp aftur.

Einhverjar spurningar?

Þessar upplýsingar eru fyrir þig til að læra að stjórna grindarbotninum og blöðrunni svo þú getir haldið þurr allan daginn. Ef þú finnur fyrir þvagleka eða öðrum vandmálum varðandi grindarbotninn við þjálfun eða þú skilur ekki leiðbeiningarnar hér, spurðu lækni, hjúkrunarfræðing eða sérhæfðan sjúkráþjálfara um ráð.

Gerðu grindarbotnsæfingar á hverjum degi. Trúðu á þær. Þú ættir að byrja að finna árangur eftir nokkrar vikur ef þú er samviskusöm og gerir æfingarnar rétt. Haltu áfram að gera æfingarnar og gerðu þær að hluta af þínu daglega lífi.