

Bäckenbotten, bål och stabilitet

Styrka, uthållighet, avslappning och funktion.

Med Sandra Rosell



Bäckenbotten ska både kunna spänna och slappna av.

Mer kraft är inte alltid svaret. Timing, uthållighet, avslappning och samspel med andningen är lika viktiga.

Träning med flera syften.

Bäckenbottenträning rekommenderas under och efter graviditet.

Den är förstahandsbehandling vid ansträngningsinkontinens.

Den kan förebygga urinläckage och användas vid framfallssymtom.

Vid besvär ska vården bedöma och individualisera träningen.

Aktivera, andas, släpp.

1 · Hitta

Tänk en mjuk stängning runt urinrör, vagina och ändtarm – sedan ett lyft uppåt.

2 · Håll

Andas normalt. Undvik att dra in magen eller spänna säte och lår mer än nödvändigt.

3 · Släpp

Slappna av helt och vila tillräckligt före nästa repetition.

Bäckenbotten kan tränas på olika sätt.

Identifiering: hitta rätt rörelse och full avslappning.

Styrka och hypertrofi: tydliga knip med vila mellan repetitionerna.

Uthållighet: längre hålltid eller fler kontrollerade repetitioner.

Snabbhet: korta, snabba knip med god avslappning.

Funktion: samordna inför en aktivitet som brukar ge symptom.

Avslappning: djupandning och medvetet släpp.

Ett vanligt upplägg – inte en ordination.

Träningen ska vara smärtfri och kunna genomföras med normal andning.

3 × 8–10

Kontrollerade knip på ungefär
RPE 8–10.

5–8 sek

Hålltid per knip om tekniken och
andningen fungerar.

Full vila

Släpp helt och pausa tillräckligt
mellan repetitionerna.

När knipet inte blir som tänkt.

Du krystar eller trycker nedåt i stället för att lyfta.

Du håller andan eller drar in magen kraftigt.

Säte, lår och mage tar över hela arbetet.

Du släpper inte spänningen mellan knipen.

Pausen blir för kort eller träningen gör ont.

TA MED DIG

Kvalitet före kraft



Bäckenbotten behöver både aktivering och avslappning.

Börja med att hitta rätt rörelse och fortsätt andas.

Träna flera kvaliteter först när grunden fungerar.

Vid symtom eller osäkerhet: be vården om bedömning.

Styrka för livet du lever.