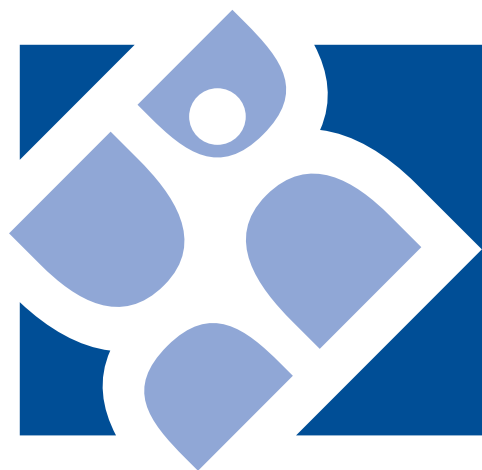


# *Knibeøvelser*



**BIRTHE  
BONDE  
KLINIKKEN**

## **Specialklinik for fysioterapi**

- Classensgade 37, st. th. 2100 København Ø
- Telefon: 35 38 34 65
- [www.birthebonde.dk](http://www.birthebonde.dk)

# Knibeøvelser

Den muskelgruppe, der lukker kroppen nedadtil, er bækkenbunden. Mandens bækkenbund er meget mindre end kvindens, da mandens bækken er mindre end kvindens. Denne muskelgruppe støtter underlivsorganerne og er hovedansvarlig for, at man kan holde på vandet og afføringen.

Mange mennesker ved ikke, hvordan man bruger bækkenbunden. For det første er det kun muligt at se den, hvis man bruger et spejl og for det andet, er det desværre ikke en muskelgruppe, der indgår i almindelig gymnastikundervisning hverken i skolen eller senere i livet. Derved bliver det en overset muskelgruppe. Den skal faktisk trænes og bruges som alle de andre muskler, vi har i kroppen for ikke at blive svag og slap.

## Hvordan træner man bækkenbunden?

Bækkenbundsøvelser er i starten af en optræning ikke noget meget kraftigt - det er nærmest samme fornemmelse som at spidse munden - bare i den anden ende. Bækkenbunden er kun 1 cm. tyk, som en læbe og derfor vil det ikke være en kraftfuld og stærk fornemmelse men derimod en handling, der kræver stor koncentration og meget tankevirksomhed, før der sker noget. Når bækkenbunden spændes kaldes det også for et knib!

Når svage, slappe muskler skal optrænes er det bedst at starte liggende på ryggen. Man skal forsøge at lukke endetarmen. Her er bækkenbunden størst og her mærker man tydeligst knibet. Omkring urinrør og skede føles ikke så meget, når man ligger på ryggen.

Man skal ikke presse balderne sammen, heller ikke suge maven ind eller holde på vejret.

Man skal heller ikke presse knæene mod hinanden.

Man kan måske lige klare at lukke 2-3 sec., så slipper lukningen af sig selv, og man kan måske lave 4-6 af disse sammentrækninger, før man begynder at spænde alle andre steder - så er det tid til en pause.

## Hvordan tester man, at der lukkes i bækkenbunden?

Der er 3 måder hvor, man kan teste sig selv, om man kniber sammen i bækkenbunden.

1. forsøg at standse strålen ved vandladning.  
I begyndelsen er det lettest at gøre i slutningen af en vandladning. Det er ikke noget man skal gøre særlig tit, fordi det kan give problemer med at tømme blæren helt. Dette kan give blærebetændelse.
2. Lig på siden med bøjede ben, placer et par fingre mellem haleben og endetarm. Pres fingrene lidt opad og knib sammen. Føl at området bliver stift og noget hårdere. Slap af igen og føl at området bliver blødt igen.
3. (For kvinder) Lig på ryggen med bøjede ben, placer et par fingre(pegefingre og langefingre) i skeden. Knib og føl at bækkenbunden, der ligger i den nederste 1/3 af skeden presser på siden af fingrene og løfter dem lidt fremad mod kønsbenet/skambenet(husk at bækkenbunden kun er 1cm.tyk). Slip knibet igen og føl at alt er blødt.

(For mænd) Lig på siden med bøjede ben, placer en finger evt. med en fingertut på ind i endetarmen(som et termometer). Knib og føl yderst en ring, der snørre sammen hele vejen rundt om fingeren og lidt dybere en slynge, der fører fingeren fremad mod testikler og penis. Slip knibet og føl at bunden er blød igen.

## Hvor tit træner man?

Man skal helst træne 2-3 gange om dagen. Antallet af knib der trænes hver gang, er afhængig af hvor svag ens bækkenbund er, når træningen påbegyndes.

Med en god og velfungerende bækkenbund kan man uden besvær lave 20 knib i stående stilling. Knib, der varer 6-8 sec. med lige lange pauser imellem og 3-5 knib, hvor man kniber alt hvad man kan i 6-8 sec. Derudover skal man også kunne klare et langt knib, der varer 20-30 sekunder.

### *Kan Man Knibe*

Er man klar over hvordan man kniber i bækkenbunden, kan kvinder træne med nogle vægte, der sættes op i skeden, de såkaldte vaginalvægte. De er forskellige i størrelse og vægt. Vægtene kan købes på Birthe Bonde Klinikken eller på apoteket.

### *Kan Man Ikke Knibe*

Kan det ikke lykkes at finde bækkenbunden, kan man stimulere denne, som man også gør med al anden svag muskulatur.

Det vil sige, at man med små elektriske impulser eller vibrationer sender besked til musklerne om at trække sig sammen. Der er mange forskellige apparater og mange teorier om denne behandling. Vigtigst er det dog, at man træner med bækkenbunden efter stimuleringen for at lære at bruge de muskler, som er blevet vækket.

---

## Hold bækkenbunden i form

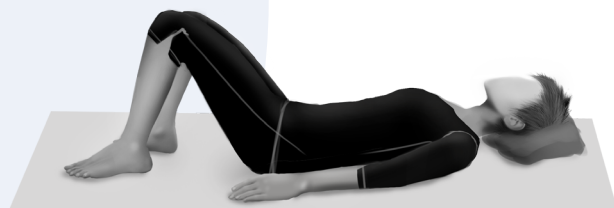
Knib hver gang trykket stiger i maven. HUSK derfor at knibe før:

- Host, nys, og latter.
- Ved fysisk anstrengelse, såsom rengøring, løft, løb, hop, og når man rejser og sætter sig.

Det er også vigtigt at tømme blæren regelmæssigt, ca. hver 3.-5. vågne time og holde maven i orden (dvs. 3 dage eller mindre mellem hver afføring).

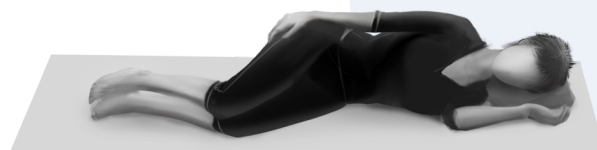
*Vigtigst af alt* er at kende sine begrænsninger. Lav ikke mere end bækkenbunden kan holde til.

### Det første træningsprogram



**1.** Lig på ryggen med bøjede ben knib sammen i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes.

- Hold lukningen max. 6-8 sec.
- Slip lukningen og hold dobbelt så lang en pause gentag 5 gange, max. 20 gange.



**2.** Lig på siden med bøjede ben knib sammen i bækkenbunden og fornem at endetarmen lukkes.

- Hold lukningen max. 6-8 sec.
- Slip lukningen og hold en dobbelt så lang pause gentag 5 gange, max. 20 gange.

Knib 2-3 sec i starten af træningen og øg til 6-8 sec senere. Start med 5 knib i træk og øg til 20 senere. Træn 2-3 gange dagligt. Prøv også at træne siddende og stående.

### Birthe Bonde

**Specialist i musculoskeletal fysioterapi, uroterapeut og sexolog( aut.NACS)**