

Träning av bäckenbottenmusklerna för män

Den här anvisningen innehåller övningar för träning av bäckenbottenmusklerna, med vilka du kan förbättra återhämtningen av kontinensförmågan och din sexuella hälsa efter exempelvis en urologisk åtgärd. Om du har varit med om en prostataoperation, kan du inleda övningar för att känna efter var bäckenbottenmusklerna sitter redan följande dag och börja göra muskelövningar efter att katetern avlägsnats.

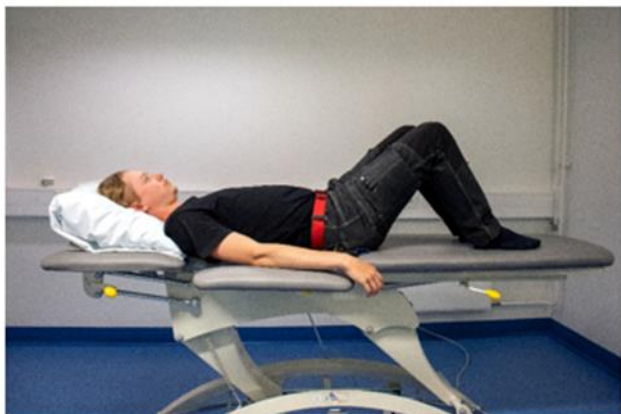
Bäckenbottenmusklerna

Bäckenbottenmusklerna är delvis viljestyrda muskler, vilkas funktion du själv kan inverka på. När bäckenbottenmusklerna drar ihop sig stöder de urinröret och ändtarmsöppningen att sluta sig, vilket förhindrar att urin och avföring rinner ut. Musklerna stöder organen i bäckenbotten och styr hanteringen av kroppens hållning. Bäckenbottenmusklerna inverkar på din sexuella njutning. Du har urininkontinens efter en urologisk åtgärd. Urininkontinens förekommer framför allt i samband med ansträngning. Urininkontinensen går i allmänhet över och tillståndet förbättras med tiden. Genom att träna bäckenbottenmusklerna kan du främja återhämtningen av kontinensförmågan.



Övning för att känna efter var bäckenbottenmusklerna sitter

Övningen inleds följande dag efter åtgärden. Inled övningen under kateterbehandlingen. Ligg på rygg med böjda knän och med fotsulorna mot madrassen eller på sida med böjda ben. Dra ihop ändtarmsöppningen som om du skulle hålla emot luft, fortsätt att knipa ihop mot urinröret som om du skulle hålla emot urin. Håll musklerna spända en stund och slappna av i 15 sekunder. Upprepa övningarna 5 gånger, 3–6 gånger om dagen



Träning av bäckenbottenmusklerna

Efter att du fortsatt övningarna för att känna efter var bäckenbottenmusklerna sitter under kateterbehandlingen och några dagar efter att katetern avlägsnats, kan du börja göra regelbundna övningar för att träna bäckenbottenmusklerna. Övningarna är effektivast om du genomför dem regelbundet fem dagar i veckan. Öva i olika ställningar: sittande, stående. Kombinera övningarna med andra funktioner: när du går, går i trappor, vid lyft.



Maximikraft

Vid kraftiga ansträngningar samt då du lyfter eller bär tunga saker behöver du använda maximal muskelkraft. Dra ihop bäckenbottenmusklerna kraftigt i fem sekunder och slappna av i 15 sekunder. Upprepa 5 gånger.

Snabbhetsstyrka

Du behöver snabbhetsstyrka vid plötslig ansträngning, som då du hostar eller nyser. Dra ihop bäckenbottenmusklerna så snabbt och kraftig som möjligt. Upprepa övningen 5-8 gånger, varefter du slappnar av.

Uthållighet

Du behöver uthållighet då du står upprätt och då du rör dig. Dra ihop bäckenbottenmusklerna lätt, håll dem spända i 10 sekunder och slappna av i 20 sekunder. Upprepa övningen tills du känner att bäckenbottenmusklerna blir trötta.

Testning av bäckenbottens muskelfunktion

Du kan testa dina bäckenbottenmuskler. Försök av avbryta urinstrålen under urinering genom att spänna bäckenbottenmusklerna. Om urinstrålen avbryts, har du kontroll över dina bäckenbottenmuskler. Observera att det här endast är ett test, inte en övning.

Du kan testa bäckenbottenmusklernas funktion genom att känna efter med händerna. Sätt två fingrar i området mellan testiklarna och ändtarmsöppningen. Då du drar ihop bäckenbottenmusklerna, känner du att den spända muskeln hårdnar under fingrarna, samtidigt stiger testiklarna och penis uppåt.