



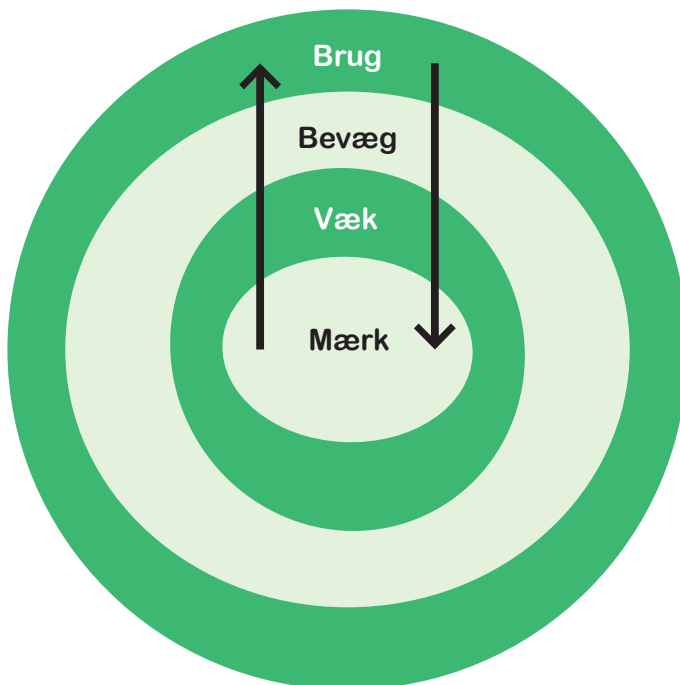
VEJEN TIL EN BÆKKENBUND I BALANCE EFTER DU HAR FØDT

Dette er en guide til en velfungerende bækkenbund. Træningen består i at mærke din bund. Derefter vække, bevæge og bruge den. Sådan får du en bæredygtig bækkenbund, der gør sit arbejde godt, hele livet.

BÆKKENBUNDEN

Bækkenbunden består af muskler og bindevæv og danner bunden i vores underliv. Den strækker sig fra kønsben til haleben og er samtidig en del af et større netværk, der støtter bækkenet og vores organer. Den arbejder konstant i samspil med resten af kroppen både i hvile, og når vi lever vores liv. Bunden har overordnet to funktioner; den støtter organerne i underlivet og lukker/åbner for udgangene i bækkenet. **Bækkenbunden bevæger sig altid automatisk i takt med dit åndedræt.** Bunden udfordres af graviditet og fødsel, også når du føder ved kejsersnit.

Vejen til en bækkenbund i balance går igennem 4 niveauer:



Allerede nogle dage efter du har født, kan du med fordel gå i gang med at lægge dig på maven og trække vejret:

Læg dig på maven. Læg gerne en pude under maven, hvis det føles rarest. Læg mærke til, at åndedrættet allerede passer sig selv. Du kan ikke gøre det forkert. Så længe du lader luften strømme helt ud, skal den nok finde vej ind igen, helt af sig selv. Prøv at lave et dybt suk og mærk, hvordan det føles. Du må gerne ligge her i 2 - 3 minutter dagligt, eller længere hvis du synes, det er rart, og har mulighed for det.

I løbet af de første 4 uger kan du gå videre til niveau 1 og derefter 2. Når du er fortrolig med niveau 1 og 2, går du videre til niveau 3 og derefter 4. Er du usikker, kan du altid gå tilbage til et tidligere niveau.

NIVEAU 1. MÆRK DIN BUND

Dette er det basale niveau, som du altid kan vende tilbage til, hvis du bliver i tvivl om, hvad du mærker.

Du kan mærke bækkenbunden tydeligere ved at have tryk mod den. Tag derfor en Empelvic pude eller et stramt sammenrullet håndklæde, som du placerer på en fast overflade og sætter dig på, så det trykker mod området fra kønsben til haleben.

- Du er allerede i gang med at mærke din bund, blot ved at sidde her og tage en dyb vejrtrækning. Du kan ikke gøre det forkert. Vi mærker vores krop forskelligt. Hvad mærker du? (Ømt, følelsesløst, kedeligt, rart etc.) Er det meget ømt, gør da underlaget lidt blødere. Er det lidt ømt eller måske følelsesløst, så undersøg om det, du mærker, ændrer sig, hvis du giver det lidt tid og sukker dybt nogle gange.
- Prøv nu at vugge bækkenet langsomt fra side til side og frem og tilbage. Hvordan føles det? Kan du bruge trykket og bevægelsen som en blød massage af din egen bund? Gør det så længe som det føles rart for dig. Rejs dig op, gå lidt rundt, måske skal du tisse, og prøv så igen.



Nu skal du bruge din vejrtrækning og mærke, hvordan du via åndedrættet automatisk påvirker bækkenbunden. Måske mærker du din bund reagere. F.eks. afslappes musklerne, når vi sukker dybt.

- Lav en kraftig indånding med spidset mund, hold luften lidt inde og suk da dybt. Gør det nogle gange.
- Lav en kraftig udånding, som puster du en ballon op. Gør dette nogle gange.
- Lav et dybt suk, gerne med lyd på, og hvor kæben afslappes. Gør dette nogle gange.

Giv dig god tid. Stil dig på alle fire (hænder og knæ), slap af i dine mavemuskler, og svaj naturligt i lænden.

- Prøv at forestille dig, at din bækkenbund strækkes blidt ved at vippe halebenet, så det peger mere mod loftet.
- Prøv at bruge din vejrtrækning, som da du sad i øvelsen ovenfor. Mærker du respons i bækkenbunden, når du står i denne stilling? Du kan altid gå tilbage til Empelvic puden eller håndklædet, hvis det var tydeligere der.

Giv denne fase tid. Mærker du kun lidt, stol da på, at din krop gør det rigtige. Det tager tid at lære at mærke noget. Målet er, at du bliver bekendt med bækkenbundens respons på åndedrættet.

NIVEAU 2: VÆK DIN BUND

Her styrker du samarbejdet mellem bækkenbund, kropsholdning og åndedræt.

VEJRTRÆKNING OG BÆKKENBUND

Målet er, at du bevidst kan aktivere bækkenbunden i et knib og bevidst slappe af igen i takt med åndedrættet. Når du laver et bevidst knib, skal du kun bruge 50 % af din fulde kraft. Det skal føles blidt og ikke krampagtigt. Vi ånder ind, når vi skal forberede bækkenbunden på en belastning, og vi ånder ud, når vi vil støtte den under en belastning.

Prøv næste øvelse liggende på maven.

Lav en rolig indånding.

- Kan du aktivere bækkenbunden blidt i et knib, mens du ånder ud næste gang?
- Kan du slippe knibet igen, mens du ånder ind næste gang?

Gentag 5 gange. Suk indimellem for bedre at slippe spændingen og give din bækkenbund en pause.

Gentag nu øvelsen siddende med tryk mod din bund (Empelvic puden eller håndklædet)

Stå nu igen på alle fire. Slap af i dine mavemuskler og svaj naturligt i lænden.

- Tag en rolig indånding og pust kraftigt ud. Mærk efter respons i bækkenbunden.
- Understøt responsen i bækkenbunden med et blidt knib, mens du ånder ud. Husk knib kun med 50 % af din fulde kraft.

Når du laver denne øvelse, vil du måske have en impuls til at runde ryggen mens du ånder ud. Prøv i stedet at beholde dit naturlige lændesvaj. Du skal lære din krop, at lændesvajet godt må være der, selv om du arbejder med bækkenbunden.

Skub nu din krop bagud mod hælene, mens du beholder dit lændesvaj. Gentag øvelsen i denne stilling.

- Kan du aktivere bækkenbunden blidt, mens du ånder ud?
- Kan du slippe aktiveringen igen, mens du ånder ind?
- Du kan også her undersøge bækkenbundens respons ved at lave en kraftig indånding med spidset mund eller en kraftig udånding som pustede du en ballon op.

HVORDAN SIDDER DU GODT?

Sid med neutralt/
bæredygtigt bækken,
hvor du beholder
dit naturlige lændesvaj
og ikke falder bagud
på dit haleben.

KROPSHOLDNING OG BÆKKENBUND

Kropsholdning er vigtig for at give bækkenbunden de bedste arbejdsvilkår, og for at vi kan bære os selv godt, især efter en graviditet. At bære sig selv godt handler om at stable sine kroppsdele mere hensigtsmæssigt oven på hinanden, så der er balance.

KROPSHOLDNING - DEN BÆREDYGTIGE STILLING

Stående, bemærk din vægtfordeling på fodsålerne, over hoften og op igennem din rygsøjle. Fordel vægten på hele fodsålen. Ret dine knæ ud, slap af i lårene, og skub din vægt bagud mod hælene, til dine ben er lodrette. Vip dit bækken, så den forreste kant af din bækkenkam og oversiden af dit kønsben er på lige linje. Slip spændingen øverst i ryggen, så forreste punkt på dine ribben ligeledes er på linje med din bækkenkam og kønsbenet.

Se tegning på næste side.

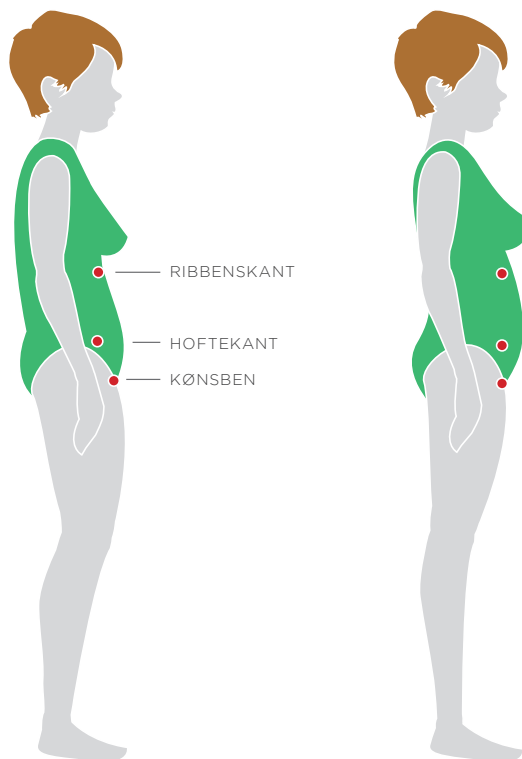
Mærk, at du kan hvile ned på dit bækken og stå i en afslappet holdning, hvor bækkenet balancerer som en skål på dine lår med ben og fødder lige under dig. Dit naturlige lændesvaj holder din overkrop over bækkenet.

DETTE SKAL VÆRE DIN NYE BÆREDYGTIGE STILLING!

Lav de vejrtrækninger, som du nu kender fra de foregående øvelser, og mærk efter responsen i bækkenbunden. **Du kniber blidt, mens du ånder ud og slipper igen, mens du ånder ind.** Hold pauser hvor du sukker. Genfind om nødvendigt din nye bæredygtige stilling.

- Kan du beholde din bæredygtige stilling, mens du ånder ud og aktiverer din bækkenbund?
- Prøv at sammenligne: Hvordan er responsen i bækkenbunden, hvis du gør det samme, men med vægten langt frem på foden, og ballerne trukket ind under dig? Kan du mærke forskellen i forhold til din bæredygtige stilling?

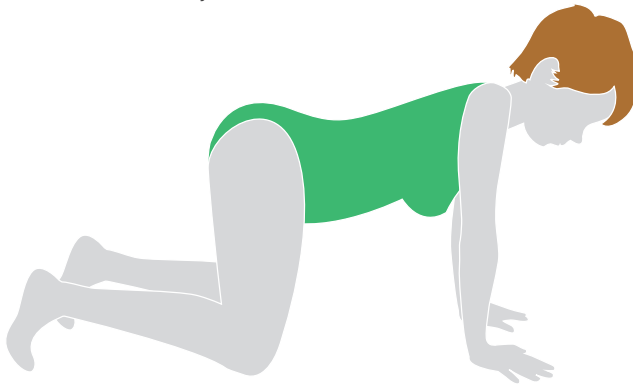
NB! Det føles ikke nødvendigvis som en naturlig stilling, før du har haft tid (uger/måneder) til at lære den at kende.



NIVEAU 3: BEVÆG DIN BUND

Nu skal du bruge bækkenbunden, mens du er i bevægelse, og opdage hvordan du kan benytte bækkenets bevægelighed.

Gå ned på alle fire. Skub din krop bagud mod hælene, mens du beholder dit lændesvaj.



- Ånd ind, mens du slapper af i bækkenbunden og kigger opad mod loftet.
- Aktiver så bækkenbunden blidt, mens du ånder ud og kigger mod navlen. Arbejd på at gøre det, mens du kun bevæger nakke og bækkenbund, ikke lænd og bækken.
- Prøv nu at ånde ud og kigge mod navlen, mens du samtidig skubber kroppen fremad. Kan du gøre det uden at runde i din lænd? Mister du kontakten til bækkenbunden? Hvis du gør, så bevæg dig stadig blidt og langsomt, og gå evt. tilbage til kun at bevæge nakken for at finde kontakten igen.

FOROVERBØJNING

Kom op at stå i din bæredygtige stilling, og læg begge hænder på korsbenet.

Forestil dig dit bækken som en skål vand oven på lårene, hvor du vil hælde vand ud fortil ved vippe skålen fremad. Så længe det er bækkenet og ikke kun ryggen, der lader sig bevæge, vil du mærke hænderne og korsbenet bevæge sig med.



Skub også din vægt bagud på hælene, mens du laver foroverbøjningen. Ånd ind med afslappet bækkenbund imens. (Undgå at runde ryggen, det er ikke sikkert, du skal så langt frem, som du tror).

Ånd ud og aktiver bækkenbunden lige inden og mens, du retter dig op. Kan du mærke, at bunden og balderne samarbejder om at rette dig op? Kan du ånde ind og slippe bækkenbunden igen, når du er kommet op? Suk eventuelt dybt.

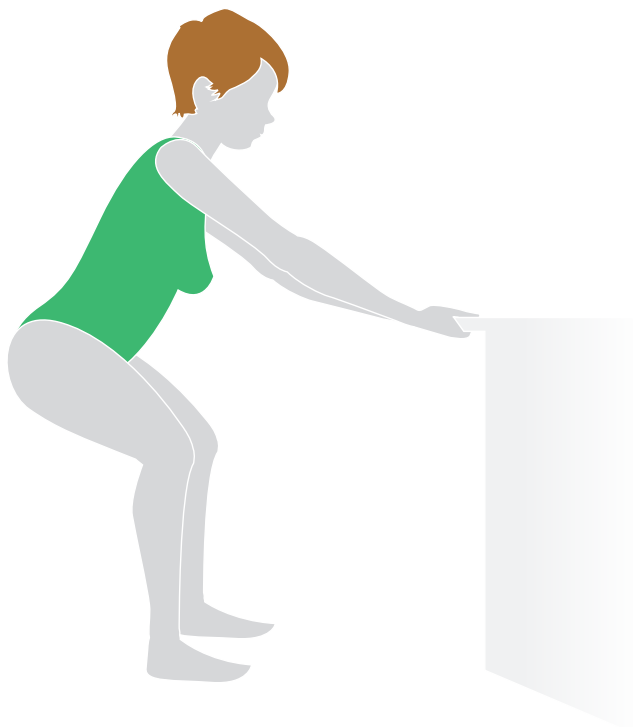
Synes du, det er svært, gå da et trin tilbage. Sid eventuelt på Empelvic puden eller håndklædet og bevæg dig frem og tilbage eller fra side til side, mens du sukker og slapper af i bunden.

HØJ SQUAT VED KØKKENVASKEN

Stå foran din køkkenvask eller noget andet, du kan holde fast i. Stå i din bæredygtige stilling, tæt på og med et godt greb i vasken/kanten. Stå med en fodbreddes mellemrum mellem fødderne.

Ret knæene ud, og læg vægten på hælene, mens du skubber bækkenet bagud, uden at knæene bøjes. Hænderne holder fast, og bækkenskålen tilter fremad, så "vandet hældes ud fortil".

Bøj så i hofterne, så du sænker lårene og sætter dig langt bagud. Sænk kun til det niveau hvor du stadig kan holde lændesvaj og hvor dine underben er lodrette. Hold vægten på hælene og strit med bagdelen. Mærk, at ballerne arbejder for at holde stillingen.



NU ER VI KLAR

- Ånd ind, mens du står her, uden at du kniber i bækkenbunden.
- Ånd ud og aktiver din bækkenbund blidt i et knib, mens du bliver stående i stillingen.
- Ånd ind og slip knibet igen, stadigvæk mens du bliver stående.
- På den 3. udånding ånder du ud og aktiverer din bækkenbund, mens du kommer op at stå i din bæredygtige stilling.
- Kan du mærke bækkenbunden arbejde?
- Kan du mærke, ballerne fortsat bærer dig, selv når du slipper knibet på indånding?

Hvis du ikke kan finde kontakten til bækkenbunden her, kan du nøjes med at sænke dig knapt så langt ned. Du kan altid gå tilbage til et tidligere niveau. Det kan godt tage tid. Husk at sukke indimellem for at mærke, du bedre kan slippe spændingen, og give dig selv en pause.

NIVEAU 4: AT BRUGE DIN BUND

I dette niveau vil dit nye kendskab til din bund, dit åndedræt, dit bækken og baller blive integreret i din hverdag. Dine hverdagsbevægelser har potentialet til at styrke din bækkenbund meget mere end øvelser alene.

Når du bærer dit barn, rejser dig fra en stol, løfter, går, tømmer opvaskemaskinen, pudser dit barns næse etc, vil du begynde at bemærke, hvordan din bund lader sig bevæge og bruge. Alle disse opgaver består af at du forbereder kroppen på en belastning og understøtter den i belastningen.

LAD OS ØVE DET, MENS DU LAVER ET LØFT

Du forbereder dig på løftets belastning ved at ånde ind. Lige før og mens du løfter, ånder du ud og kniber blidt i din bækkenbund.

Det samme gælder, når du kun løfter dig selv, en indkøbspose eller andre genstande. Dit bækken, bund og baller er dit kraftcenter, så placer dig altid sådan, at du kan finde kræfterne dér.

Når du skal løfte noget meget let, er den foroverbøjning, du har trænet ovenfor, god. - Eks. når du dækker bord, pudser dit barns næse, rydder op, tømmer opvaskemaskine

NÅR DU SKAL LØFTE TUNGT, ER EN HALVT HUGSIDDENDE STILLING BEDRE

Sænk dig ned på hug med det ene ben foran det andet. Når du beholder den forreste læg lodret, får du mere hjælp fra ballerne, og det mærkes også mere i ballerne, når du rejser dig igen. Husk, at al læring tager tid, især i en travl hverdag med søvnunder-

skud. Du kan altid gå tilbage til forrige niveau for at styrke din fornemmelse af, at din krop virker og kan, hvis den får tid og omsorg. Nedenfor finder du eksempler på hverdagsbevægelser, hvor små justeringer på dine bevægemønstre kan give dig en bund, der bærer dig godt.

AT BÆRE DIN BABY

Med arme eller i vikle der sidder tæt.

- I armene: Når du placerer dit barn så højt oppe mod bryst og skulder som muligt, får dine arme lov til at bære og blive stærkere i takt med, at dit barn vokser. Samtidigt giver du dig selv lov til at bære dig selv med din bæredygtige stilling, så du kan holde til mere og holde til at bære dit barn mere.

Hvis du bærer et større barn, kan det være, du kommer til at bære det på hoften. Et mindre barn bærer du måske ved at skubbe maven, bækkenet eller ribbenene frem. Det er meget naturligt at komme til det, men du bærer sig selv bedre og med mere kraft ved at øve dig, i at placere barnet højere op og vænne din arm til at gøre arbejdet.

- Med vikle: Jo tættere viklen og barnet er på din krop (højt og centreret så armene er fri) – jo bedre kan du bære både dig og baby. Opdager du, at du ikke kan stå i din bæredygtige stilling, når du har baby i vikle, skal viklen justeres. Evt. til en der sidder tættere og højere.

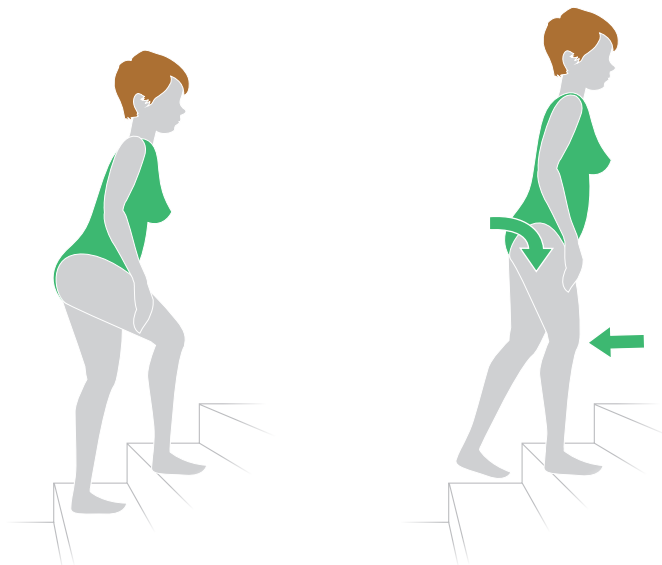
Husk: Kommer du i tvivl, så gå tilbage til niveauerne mærk, væk og bevæg. På de niveauer har du en direkte kilde til at forstå din krop, hvordan den virker, og hvad den kan.

AT BÆRE DIG SELV MED STÆRKE HOFTER

Dette kan du øve, når du går på trapper, fordi her bærer du dig selv på ét ben ad gangen. Du skal bruge din bæredygtige stilling.

Sæt det højre ben op på første trin. Lad læggen i højre ben være lodret, selv om du læner dig frem med overkroppen og løfter dig op på dette ben. Du skubber altså ikke knæet frem. Kan du mærke, at din bagside, baller og hofter arbejder mere?

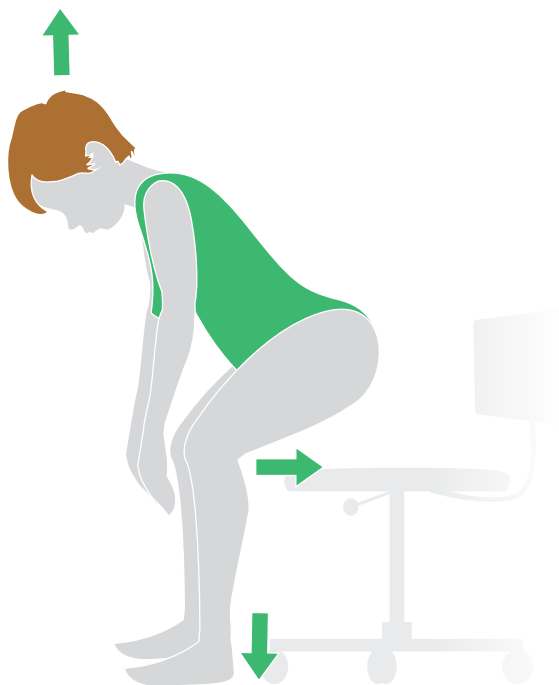
Stræk knæet helt ud, når du står på dette ben, og skub hoften ind under bækkenet ved at presse foden/hælen ned i trinnet. Nu står du stærkt på det ene ben og kan løfte modsatte ben op til næste trin.



Du kan blive øm i dine baller af at gå trapper på denne måde.

AT REJSE OG SÆTTE DIG PÅ EN STOL

Forbered dig ved at sidde med fødderne i hoftebreddes afstand og læggene lodrette. Ånd ind, mens du læner dig frem ved at tilte hele bækkenet med, så du stritter med måsen, og næsen er så langt fremme som knæene. Nu ånder du ud, aktiverer bækkenbunden og presser knæene bagud, så du kommer op at stå ved hjælp af baller og bagside.



Når du sætter dig, bruger du samme bevægelse, mens du ånder ind og slapper af i bækkenbunden, så den kan lade sig bevæge sammen med din bagside: Forestil dig dit bækken som en skål vand oven på lårene, hvor du vil hælde vand ud fortil ved vippe skålen fremad. Strit først bagud mod stolen med bagdelen, uden at bøje knæene, og fortsæt så med at sænke lårene på lodrette lægge med strittende bagdel. Knæene kommer lidt frem til allersidst.

Hver gang du bruger denne bevægelse, bliver du stærkere i dine baller og din bækkenbund.

AT GÅ MED STÆRKE BALLER

Når du går, skal du det meste af tiden bære dig selv godt på 1 ben, præcis som du gjorde på trapper.

Din gang kan bruge disse 3 justeringer, hvor du arbejder mere i dine baller og mere i ydersiden af dine hofter:

- 1.** Fokuser på, at du kommer frem ved at lade det bagerste ben skubbe mere bagud og i længere tid, som en pagaj, der "skubber jorden bagud".
- 2.** Når det bagerste ben arbejder, har du mere tid til at lande med det forreste ben tættere på dig og nærmest lige under dig. Men til gengæld kan du bære dig selv på et strakt knæ her, når dette ben rammer jorden.
- 3.** Sørg for, at der er hoftebreddes afstand mellem dine fødder, så din hofte kan arbejde på at skubbe dit ben ned i jorden (som du gjorde på trappen), så hoften ikke blot svinger ud til siden, men mere skubbes ind under dig.

RÅD

Brug 5 minutter om dagen, mere hvis du har lyst. Livet kan komme i vejen. Vær tålmodig.

Hellere gentage en øvelse få gange godt end mange gange med dårlig kvalitet.

Vælg én øvelse ud af gangen.

Glæd dig over overskuddet, når det er der.
Hav medfølelse med dig selv, når du oplever, det er svært. Vær kærlig ved dig selv.

SUK DIG SUND - afspænd med suk flere gange dagligt. Husk, at det handler om at lade bunden og bækkenet bevæge sig i samspil med resten af kroppen, vejrtrækningen og de bevægelser, du ønsker at lave.

KEJSERSNIT

Har du fået kejsersnit, er det også vigtigt at anvende træningen og principperne i denne pjece. Vær opmærksom på, at du kan trække vejret helt ned i maven, og at du får masseret dit arvæv og mobiliseret det med gode strækøvelser over tid.

DELTE MAVEMUSKLER/ RECTUS DIASTASE

Har du fortsat en blød midtlinje mellem mavemusklerne 8 uger efter fødslen? Da er det særligt vigtigt at fortsætte den træning, hvor bækkenbunden aktiveres på udånding, når kroppen belastes. Vær opmærksom på, at det tager tid, og at afstanden først på sigt bliver mindre, hvis bindevævet bliver stærkere. Klassiske mavebøjninger er ikke gavnlige i denne tid.

NEDSYNKNING

Har du nedsynkning af et eller flere organer, er det også vigtigt, at din træning tager udgangspunkt i de øvelser, vi beskriver her i pjecen. Vær særligt opmærksom på at træne din kerne til at støtte bedst muligt sammen med bækkenbunden. Det betyder, at du skal træne hensynstagen-
de. At tage hensyn kan være at træne liggende, hvor du arbejder med tyngdekraften. Og/eller vente længere tid før du eventuelt øger den ydre belastning så som vægte, løb/hop og tunge løft.



Hjælp til de funktionelle øvelser



Hjælp til at mærke din bækkenbund

Udarbejdet af fysioterapeuter og jordemødre.

Elinsolheim.dk

Empelvic.dk