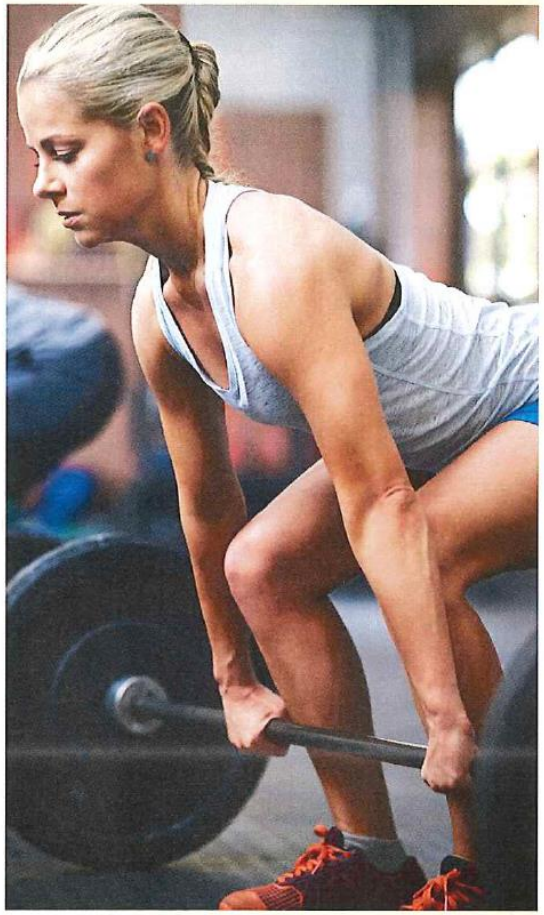
Bäckenbottens unktion

Funktion

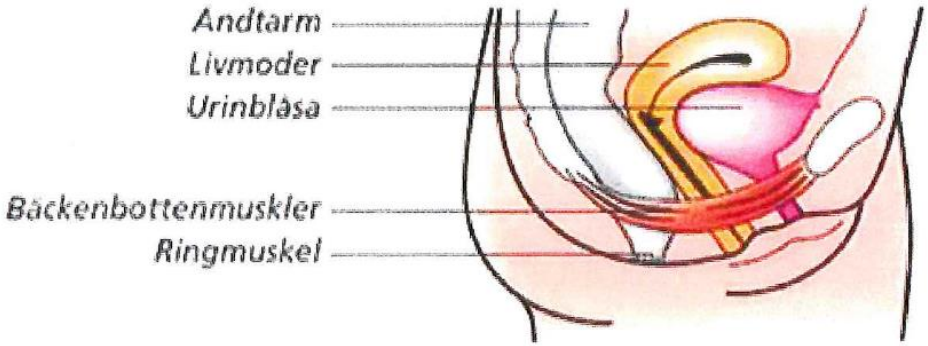
- Stabilisera bålen
- Hjälpa oss att hålla tätt (blåsa och tarm) och kunna tömma vid rätt tillfälle
- Delaktig vid samlag

Besvär vid icke funktionell bäckenbotten

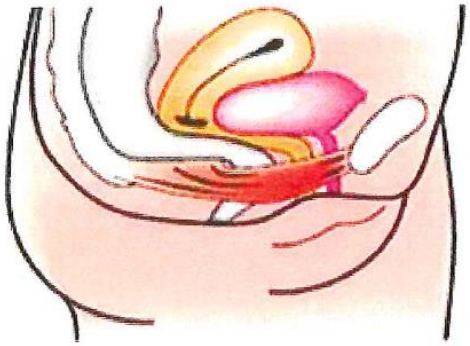
- Inkontinens (blåsa och tarm)
- Smärta (urinrör, ändtarm, svanskota, samliv, vardag)
- Ländryggsbesvär
- Psykisk ohälsa



Bäckenbottenmusklerna



Bäckenbotten i vila



Bäckenbotten vid knipning

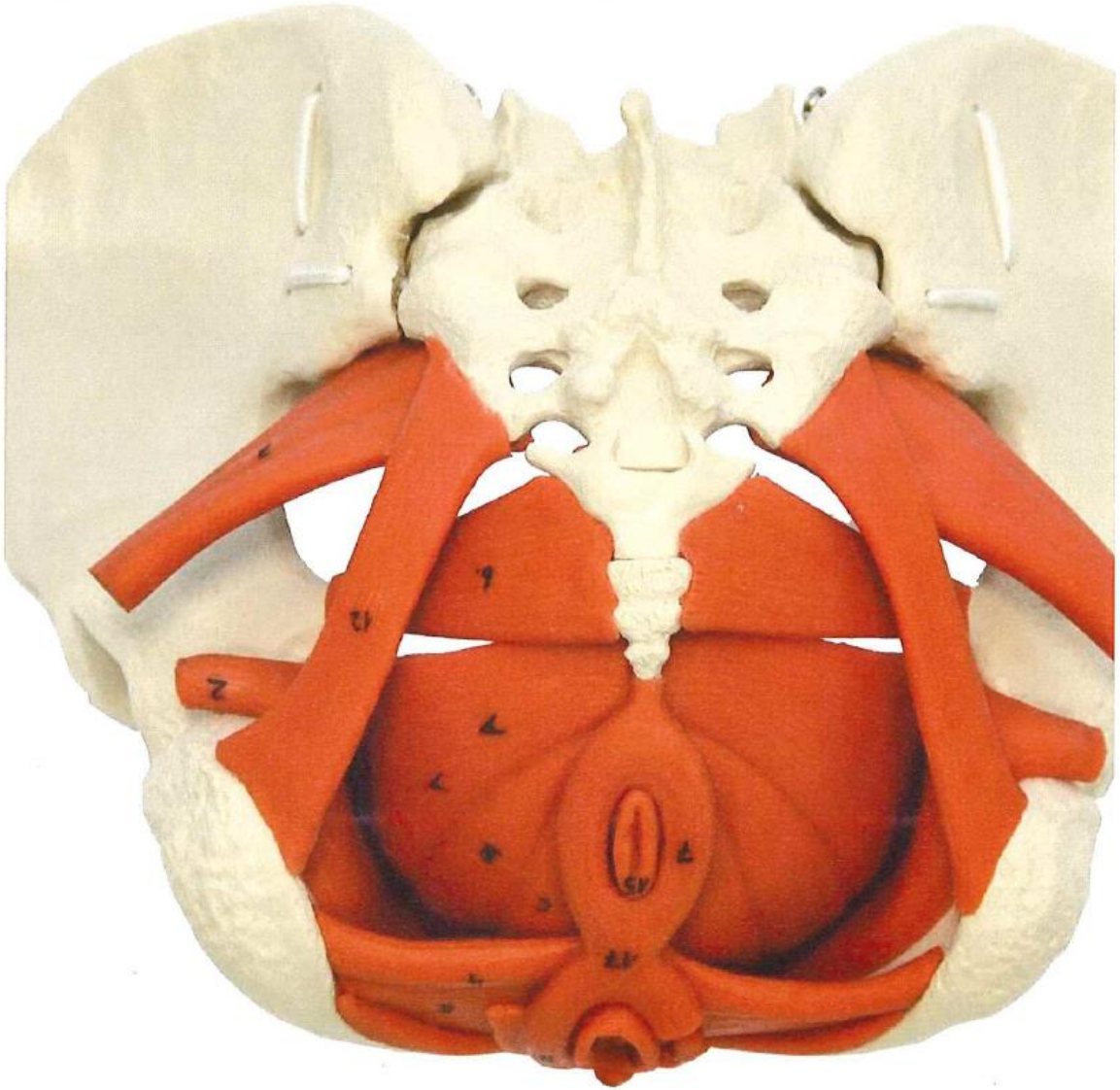
Bäckenbotten – bukens golv

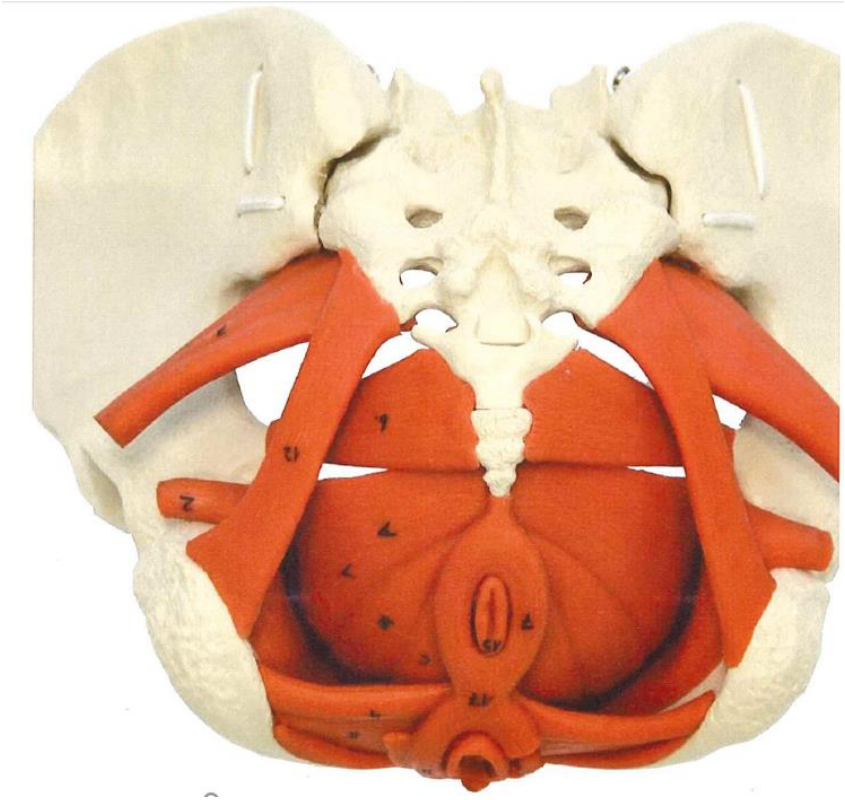
Ca 1 cm tjock, skålformad platta (golv) i avslappnat läge

Består av många muskler i olika lager

Samarbetar med andnings-, höft- och bålmusklerna

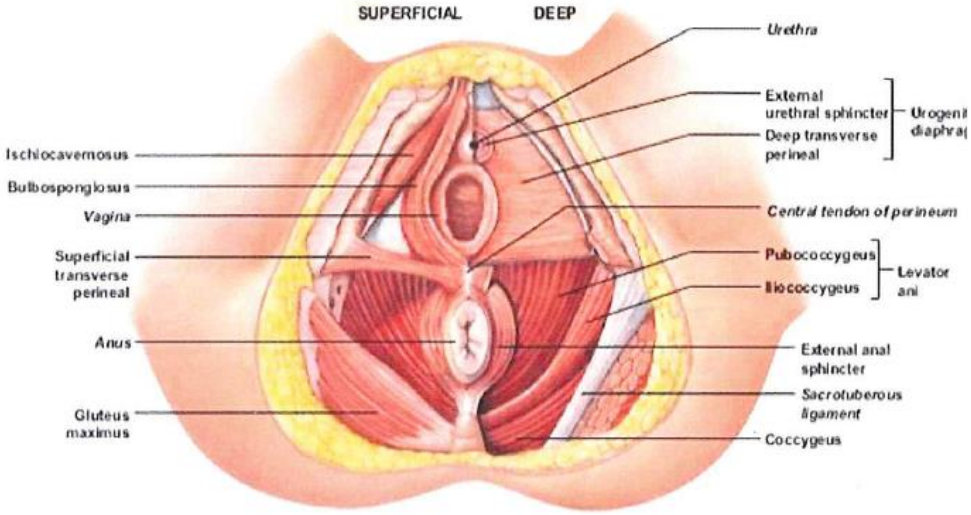
Delaktig vid sex





Bäckenbotten - Komplex struktur

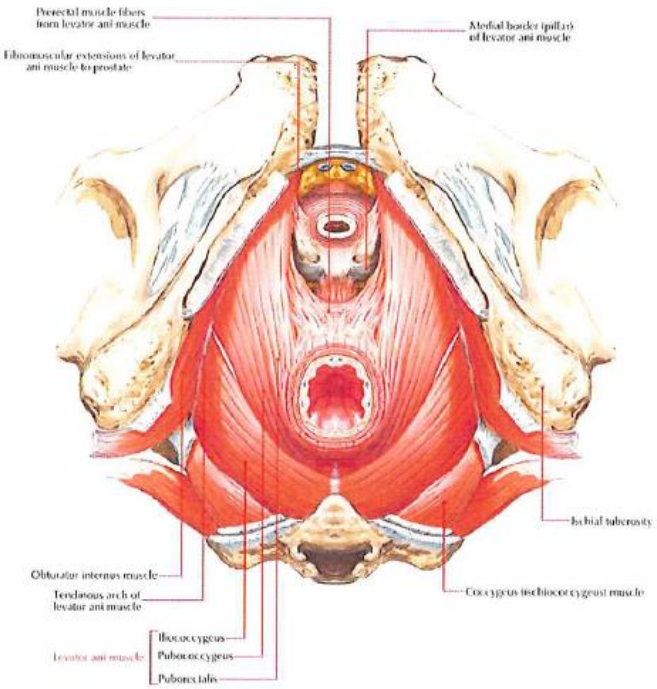
Figure 10.13a Muscles of the Pelvic Floor



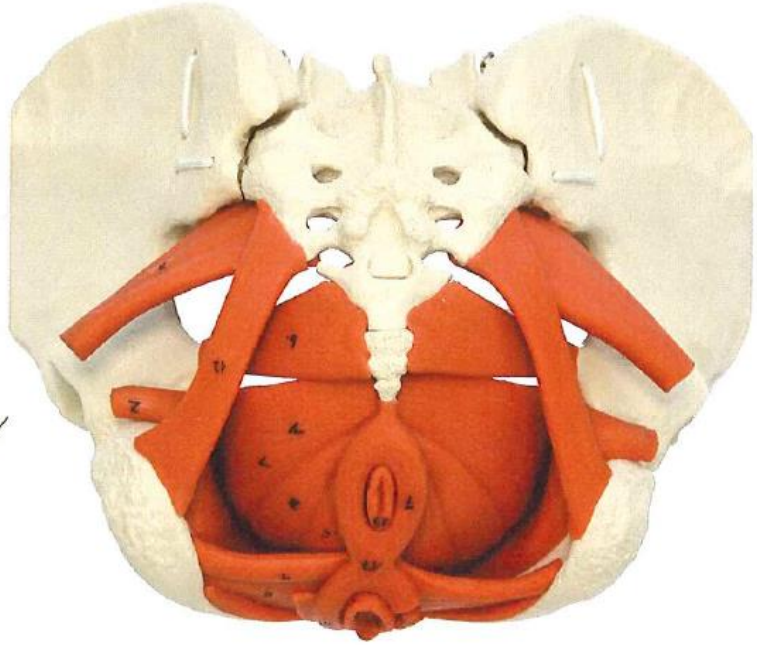
Inferior view, female

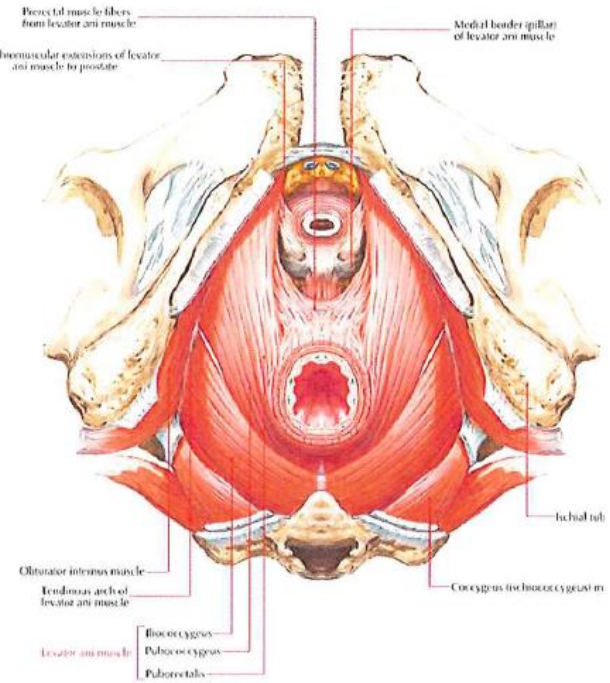
© 2012 Pearson Education, Inc.

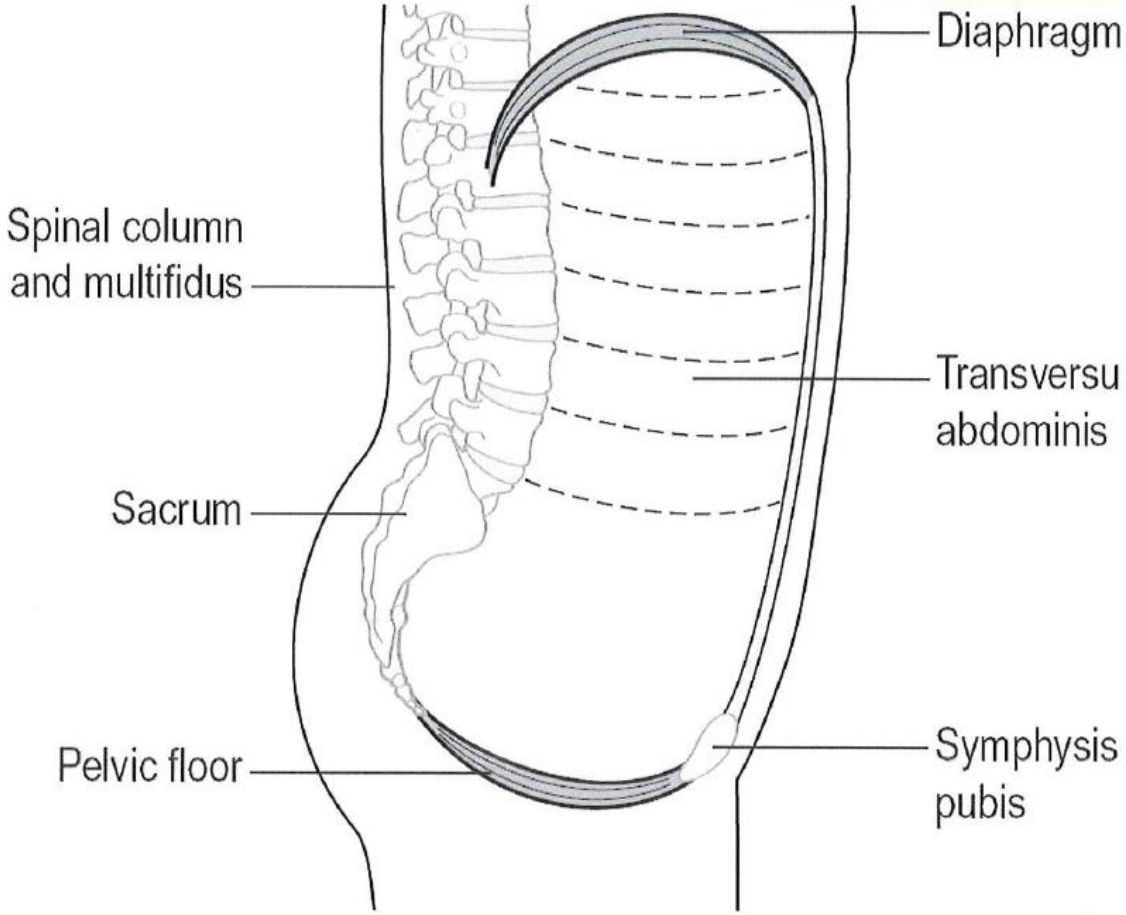
Bäckenbotten - starka muskler



Utbildning Fyrbodal 211208





Utbildning Fyrbodal 211208

'Lumbo-pelvina cylindern"