

Gäller för: VE Barn o Kvinna

Giltig från: 2025-11-28

Innehållsansvar: Jenny Trinh, (jenjo20), Uroterapeut

Giltig till: 2027-11-30

Granskad av: Emelie Ottosson, (emery1), Processchef

Godkänd av: Marie Hufvudsson, (marjo100), Verksamhetschef

Bäckenbottenträning - gynekologi

Revideringar i denna version

Helt omarbetat styrdokument.

Bakgrund, syfte och mål

Förbättrad styrka och uthållighet i bäckenbottenmuskulaturen för en ökad kontinens. Bäckenbottenträning ingår som en åtgärd vid urininkontinens.

Indikation

Ansträngnings-, trängnings och blandinkontinens.

Utförande

Baserat på patientens problem skapas ett individuellt träningsprogram där följande kan ingå:

- Styrketräning med maximala kontraktioner.
- Korta snabba kontraktioner.
- Uthållighetsträning.

Träningen utförs 2–3 gånger per dag där intensiteten ökas successivt för ökad styrka och uthållighet. Effekt bör ses efter 6–8 veckor. Maximal effekt ses efter 6 månader men kan utvärderas redan vid 4 månader.

Genomförande

- Sedvanlig anamnes.
- Informera om bäckenbottens anatomi och fysiologi med fördel tillsammans med anatomisk modell.
- Informera om hur bäckenbottenträning genomförs.
- Bäckenbottenstatus, vaginal palpation. Gradera knipet utefter gällande skala.

- Baserat på patientens bekymmer och utgångsstatus utformas ett individuellt träningsprogram där instruktion i successiv ökning av intensiteten ska genomföras av patienten fram till uppföljning.

Uppföljning

- Stäm av eventuell förbättring av urininkontinensen.
- Bäckebottenstatus, vaginal palpation. Gradera knipet efter samma skala som vid första besöket.
- Utvärdera status.
- Utifrån patientens följsamhet och önskan om fortsatt träning kan ytterligare bäckenbottenträning ordineras. Alternativt, oavsett bäckenbottenstyrka, får andra alternativ övervägas om ökad kontinens inte uppnåtts.

Dokumentation

- Melior.
- Diagnos enligt indikation.
- Åtgärds kod: Bäckebottenträning QF001.
- ELVIS-klassificering görs av sekreterare.

Arbetsgrupp

Jenny Trihn, Andrea Hassel, Åse Frisk och Attila Toth.

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: VE Barn o Kvinna

Innehållsansvar: Jenny Trinh, (jenjo20), Uroterapeut

Granskad av: Emelie Ottosson, (emery1), Processchef

Godkänd av: Marie Hufvudsson, (marjo100), Verksamhetschef

Dokument-ID: SKAS9716-1940753776-318

Version: 7.0

Giltig från: 2025-11-28

Giltig till: 2027-11-30