

# Bäckenbottenrehabilitering



# Individuellt träningsprogram för bäckenbotten

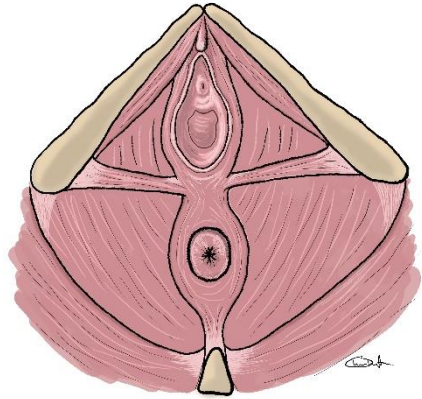
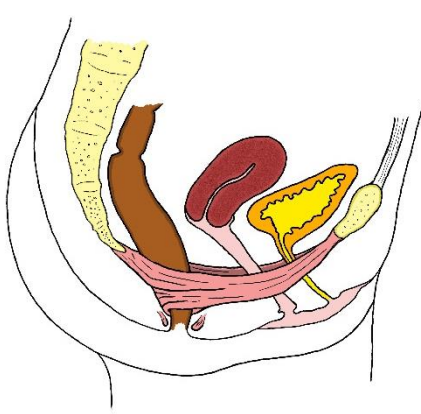
Träna \_\_\_\_\_ tillfällen per dag.

<b>Övningar och instruktioner</b>	<b>Antal gånger</b>
<b>Hitta rätt knip</b> Spänn musklerna med liten kraft i ett par sekunder, slappna av lika länge	
<b>Styrkeknipt</b> Spänn musklerna med stor kraft, allt vad du kan och håll så i ____ sekunder. Slappna av lika länge.	
<b>Uthållighet</b> Spänn musklerna medelhårt ~ 50 % och håll kvar i ____ sekunder. Slappna av i 15 sekunder. Utöka kniptiden succesivt.	
<b>Snabbhet</b> Spänn musklerna så snabbt du kan upp till största kraft och håll kvar i 3 sekunder. Slappna av i 3 sekunder.	

	<b>Funktionell träning</b> Knipt innan hoststöt/lyft etc.
	<b>Avslappningsövning</b>

## Kroppsläge vid träning

Liggande	Sittande	Stående
----------	----------	---------



## Hitta knipet

Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsätt knipa uppåt-framåt runt slidan och urinrörsmyningen. Sug in och lyft upp hela bäckenbotten. Slappna därefter av helt innan nästa knip påbörjas. Andas lugnt och slappna av i mage, lår och sätesmuskler under hela knipet.

## Övrig behandling

- Egen palpation/känn på dig själv \_\_\_\_\_
- Torka med blött papper med olja på \_\_\_\_\_
- Salva till natten \_\_\_\_\_
- Tömningsteknik \_\_\_\_\_
- Bulkmedel \_\_\_\_\_
- Annat \_\_\_\_\_

---



---

## Tid för uppföljningsbesök

Datum:						
Tid:						

**Fysioterapeut:**

---

**Ta alltid med dig detta häfte vid besöken!**

### Kontakt

Kontakta oss i första hand på **1177.se E-tjänster**.

Logga in på **1177.se** och lägg till mottagning:

- **Fysioterapi Östra**
- **Fysioterapi Sahlgrenska**

#### Telefon vid behov:

Fysioterapi Östra

Telefon: 031-343 44 63

Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 11 95

