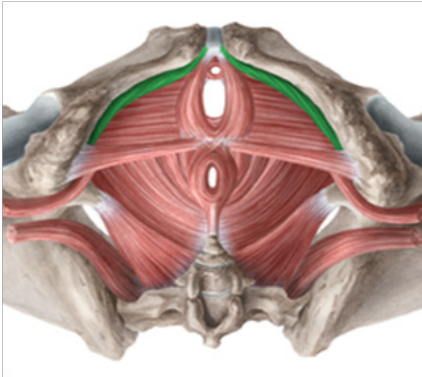


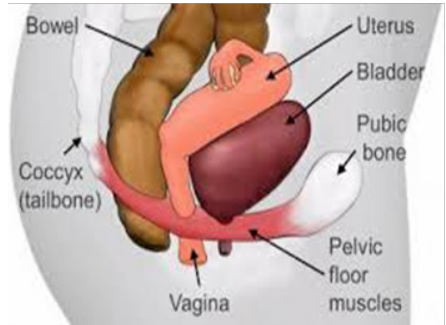
# Grindarbotnspjálfun eftir upphengiaðgerð



**Grindarbotninn** er samsettur úr bandvefsríkum vöðvum sem mynda vöðvaskál í botni mjaðmagrindarinnar og styður undir líffæri í grindarholi þ.e. leg, þvagblöðru og endaparm. Einnig mynda þeir hringvöðvalag sem liggur kringum útgangsopin (þ.e. þvagrás, leggöng og endaparm) og halda þeim lokuðum.



*Grindarbotnsvöðvar, séðir neðan frá.*



*Afstaða grindarhols líffæra í kviðarholi.*

### **Slappir grindarbotnsvöðvar auka líkur á :**

- Áreynsluþvagleka, hægða - og /eða loftleka.
- Sigi á grindarholslíffærum þ.e. blöðru -, leg-, og/ eða endaparmssigi.
- Stoðkerfiseinkennum í mjóbaki og/eða mjaðmagrind.
- Minni ánægju í kynlífi.

### **Hvenær á að byrja að gera grindarbotnsæfingar eftir upphengiaðgerð?**

Í lagi er að byrja að gera grindarbotnsæfingar strax eftir aðgerð, EF viðkomandi hefur góða þekkingu á grindarbotnsæfingum.

- Byrja rólega - spenna hringvöðvana sem liggja utan um útgangsopin, að sársaukamörkum.
- Auka síðan spennuna hægt og rólega.

**EF EKKI** er til staðar þekking á grindarbotnsæfingum, byrja þá hægt og rólega að gera æfingar eftir 4 vikur frá aðgerð.

## Hvernig þjálfar þú grindarbotnsvöðvana eftir upphengiaðgerð?

Til að byrja með er best að vera í baklegu – í þeirri stöðu eru nærliggjandi vöðvar slakir og þyngdarkrafturinn óvirkur. Því er auðveldara að finna spennu í grindarbotnsvöðvunum. Þegar þú ert orðin örugg á því hvernig þú átt að virkja þá getur þú farið að gera grindarbotnsæfingar í fleiri stellingum s.s. sitjandi og/eða standandi. Þjálfunaráhrif koma í ljós eftir um 12 vikur frá því að markviss þjálfun hefst – hins vegar verður þú vör við jákvæðan ávinning fyrir.

**Mikilvægt er að styrkja vöðvana eftir upphengiaðgerð til að stuðla að betri árangri af aðgerðinni.**

**Mundu alltaf að anda eðlilega meðan þú gerir grindarbotnsæfingar.**

### Styrktarþjálfun:

1. Spennu vöðvana í kringum útgangsupin - eins og þú sért að halda í þér.
2. Haltu spennunni í 5 sek. (að lágmarki, til að ná frá fram styrktaráhrifum).
3. Hvíldu síðan alltaf í tvo andadrætti á milli þess sem spennt er.
4. Endurtaktu 5x - lengdu spennutímam hæg og rólega í 10 sek.
5. Reyndu að ná 10-20 spennum (sem taka 10 sek. hver)
6. Gerðu æfingarnar 3x á dag – í minnst 4-6 mánuði.

### Úthaldsþjálfun (tvær aðferðir):

1. a) Spennu vöðvana eins hratt og oft og þú getur, þangað til þú finnur að vöðvarnir eru farnir að þreytast. Reyndu samt að ná góðri spennu í vöðvana þó að þú spennir þá hratt.  
b) Spennu vöðvana upp í helming af þeim styrk sem þú ræður við og reyndu að halda spennunni, samfellt í 1-2 mínútur.
2. Endurtaka (a eða b) 2-3 x á dag

**Þegar styrkur og úthald vöðvanna er orðinn viðunandi - þ.e. þú nærð að stoppa bununa við þvaglát og missir ekki þvag við hnerra eða lyftur - nægir að gera annað hvort styrktar eða úthaldsæfingar 2x yfir daginn.**

## Hvað þarf að forðast?

Mjög mikilvægt er að forðast allan rembing.

Hafir þú átt í erfiðleikum með að koma frá þér hægðum þarf að koma því í betra horf. Til eru ýmis efni til inntöku sem geta hjálpað til við að mykja hægðir. Fáðu ráðleggingar um það frá hjúkrunarfræðingi fyrir útskrift.

**Mundu að bera þig rétt að við átök** - eins og til dæmis við að lyfta einhverju þungu. Þá byrjar þú á að spenna grindarbotnsvöðvana og andar frá þér þegar þú tekur á, þannig forðast þú að byggja upp aukinn þrýsting niður í kviðarhol. Mundu einnig að spenna grindarbotninn áður en þú hóstar eða hnerrar.

## Hvernig er hægt að meta árangurinn af æfingunum?

- 1 Hægt er að reyna að stoppa bununa við þvaglát – en ekki nota það sem æfingu. Einungis ætti að gera þetta á um þriggja vikna fresti – og bera árangurinn saman við það hvernig gekk síðast. Ef „alltaf“ er verið að stoppa bununa er hættara við tæmingar örðugleikum / þvagfærasykingum.
- 2 Hægt er að setja fingur inn í leggöngin og gera grindarbotnsæfingar á meðan fingurinn er staðsettur þar. Þá á viðkomandi að finna að tekið sé utan um fingurinn og hann færist inn á við. Ef að fingurinn ýtist út er verið að búa til þrýsting niður á við (rembing) og það ber að forðast.
- 3 Þegar þú nærð að framkvæma fleiri og fleiri grindarbotnsæfingar í hverri æfingarlotu og lengja spennutímam, þá ertu á réttri leið.

## Hvenær má byrja aftur í líkamsrækt?

Æskilegast er að byrja ekki aftur fyrr en eftir 4 vikur - en þá eiga allir vefir að vera orðnir vel grónir. Það sama gildir um sund, auk þess að úthreinsuninni þarf að vera lokið.

- Andaðu eðlilega á meðan þú gerir grindarbotnsæfingar.
- Forðastu að rembast.
- Reyndu að koma í veg fyrir hægðatregðu, fáðu ráðleggingar hjá hjúkrunarfræðingi
- Ef þú telur þig þurfa tilsögn /aðstoð við grindarbotnsæfingar skaltu leita til sérhæfðs sjúkraþjálfara (t.d. í gegnum þinn kvensjúkdómalækni) eða hafa samband við sjúkraþjálfun á LSH við Hringbraut í síma 543 9300 og fá frekari ráðleggingar.