



# Grindarbotnsþjálfun

## Þjálfunaráætlun fyrir karla með þvagleka

Grindarbotninn er tvöfalt vöðvalag sem styður við grindarbotnslíffæri og tekur þátt í að stjórna þvag- og hægðalosun. Grindarbotnsvöðvar auka einnig stöðugleika í hrygg og mjaðmagrind og gegna hlutverki í kynlífi. Slappir grindarbotnsvöðvar geta hrjád bæði konur og karla og leitt til þvagleka við líkamlegt erfiði og hósta. Grindarbotnsþjálfun getur minnkað eða ráðið bót á þvagleka.

- 1 Að finna réttu vöðvana**
  - Best er að liggja á bakinu með beygju í hnjám eða sitja á stól og spenna vöðvana í kringum endaparminn. Þá spennast einnig vöðvarnir í kringum þvagrás.
  - Halda þarf spennunni eins fast og hægt er í 5 sekúndur og slaka á vöðvunum jafn lengi á eftir.
  - Með því að setja fingur á svæðið milli endaparms og pungs er hægt að finna hvort vöðvarnir séu spenntir.
  - Endurtaka æfingu 5-10 sinnum.
- 2 Styrktarþjálfun**
  - Þjálfunin byggist á að spenna grindarbotnsvöðva af fullum krafti. Spenna og halda spennunni af fullum krafti í 5-6 sekúndur og slaka á jafn lengi á eftir.
  - Endurtaka æfingu 10-20 sinnum. Þegar auðveldlega er hægt að halda spennu í vöðvum í 5-6 sekúndur, er mælt með að lengja tímann í 10 sekúndur.
  - Endurtaka æfingu 2-3 sinnum á dag.
- 3 Úthaldsþjálfun**

Úthaldsþjálfun æfir viðbrögð við skyndilegum þrýstingsbreytingum í kviðarholi sem oft geta leitt til þvagleka eins og til dæmis við hnerra, hósta eða hlátur. Æfingin felst í því að spenna vöðvana eins hratt og eins oft og hægt er 2-3 sinnum á dag.

4

## Virknipjálfun

Hlátur, hnerri og hopp auka þrýsting í kviðarholi, einnig ef þungum hlutum er lyft. Æfingin felst í því að spenna vöðvana við þær aðstæður sem auka þrýsting í kviðarholi sem smám saman verður að vana.

**Mikilvægt er að stunda reglulega grindarbotnspjálfun í að minnsta kosti 12 vikur samfellt til að ná varanlegum árangri.**

- Æskilegast er að æfa 2-3 sinnum á dag.
- Mikilvægt er að anda eðlilega á meðan æfingarnar eru gerðar, ekki halda niðri í sér andanum.
- Daglegar gönguferðir hafa góð áhrif á grindarbotninn.
- Þeim sem eru í yfirþyngd er hættara við þvagleka.