



Grindarbotnsþjálfun

Þjálfunaráætlun fyrir karla og konur 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 eða sitja á stól og spenna vöðvana í kringum endaþarminn. 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 spangarsvæðið er hægt að finna hvort vöðvarnir séu spenntir
- Endurtaka æfingu 5-10 sinnum.

2 Styrktarþjálfun

- Þjálfunin byggist á að spenna grindarbotnsvöðvana 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 grindaholi 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.

Mikilvægt er að stunda reglulega grindarbotnsþjálfun 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.