



# Grindarbotnsþjálfun

## Þjálfunaráætlun fyrir konur

Grindarbotninn er tvöfalt vöðvalag sem styður við líffæri í grindarholi og tekur þátt í að stjórna losun þvags og hægða. Vöðvar í grindarbotni auka einnig stöðugleika í hrygg og mjaðmagrind og gegna hlutverki í kynlífi. Slappir vöðvar auka líkur á þvagleka við líkamlegt erfiði og hósta. Þjálfun grindarbotns getur minnkað eða ráðið bót á slíkum vandamálum.

### Að finna réttu vöðvana

Byrja þarf á að finna þá vöðva sem á að þjálfva:

- Best er að liggja á baki með beygju í hnjám eða sitja á stól og spenna síðan vöðvana kringum endaparminn. Þá spennast einnig vöðvar í kringum þvagrás.
- Halda þarf spennunni eins fast og hægt er í 5-10 sekúndur og slaka síðan á vöðvunum í jafn langan tíma á eftir.

Með því að setja fingur á svæði milli endaparms og legganga er hægt að finna hvernig grindarbotnsvöðvarnir spennast.

## 1. Styrktarþjálfun

- Þjálfunin byggist á því að spenna vöðvana af fullum krafti og halda spennunni í minnst 5-10 sekúndur. Slaka síðan á vöðvunum í að minnsta kosti jafn langan tíma á eftir.
- Endurtaka hverja æfingu 10-20 sinnum og lengja tímann smátt og smátt þangað til 10 sekúndum er náð.
- Endurtaka æfingalotuna tvisvar til þrisvar sinnum á dag.

## 2. Úthaldspjálfun

Æfð eru viðbrögð við skyndilegum breytingum á þrýstingi í kviðarholi sem oft geta leitt til þvagleka, til dæmis við hósta, hnerra og hlátur.

- Spenna vöðvana eins hratt og eins oft og hægt er, tvisvar til þrisvar sinnum á dag.

## 3. Virkniþjálfun

Breytingar á þrýstingi í kviðarholi auka líkur á þvagleka. Mikilvægt er að spenna grindarbotnsvöðva við athafnir eins og við að hósta, hnerra, hlæja og lyfta þungu. Þetta verður smám saman að vana. Til að ná varanlegum árangri er mikilvægt að stunda reglulega styrktaræfingar og úthaldsæfingar til að þjálfa grindarbotninn. Árangur kemur fljótlega í ljós en mikilvægt er að halda æfingum áfram.

- Ráðlagt er að gera 10-20 æfingar tvisvar til þrisvar á dag.
- Mikilvægt er að anda eðlilega á meðan á æfingum stendur og forðast að halda niðri í sér andanum.
- Daglegar gönguferðir hafa góð áhrif og geta verið hluti af virkniþjálfun grindarbotnsvöðva.

Ef æfingarnar bera ekki árangur er um að gera að leita aðstoðar hjá sjúkrapjálfa eða lækni.

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.