



Avslappning bäckenbotten



Avslappning är viktigt!

AVSLAPPNING FÖR BÄCKENBOTTEN

Bäckenbotten lyfter upp och stöttar urinblåsan, livmodern eller prostatan och ändtarmen. När dessa muskler fungerar optimalt spänns de för att hålla in kiss eller bajs, och slappnar effektivt av när vi ska tömma. Hos både män och kvinnor har bäckenbottenmusklerna också en sexuell funktion.

När dessa muskler bli överspända kan de orsaka smärta eller besvär med trängningar eller svårigheter att tömma blåsa eller tarm. Det finns också individer som av olika anledningar har en kombination där vissa muskler är svaga och vissa överspända. Om du har en kombination av svaga och överspända muskler behöver man först jobba med överspänningen innan du kan stärka upp musklerna.

Vad som gör en bäckenbotten överspänd kan vara trauman mot underlivet, tidigare förlossningar, kirurgi, en stressad livsstil, att man håller sig ofta, ofta sitter på smala stolar, har ont i kroppen, spända käkar eller belastar bäckenet snett.

Det viktigaste för att lindra dina besvär är det du kan göra själv!

- Börja med att ge dig själv tillräckligt lång tid för att kissa eller bajs och träna på att slappna av mer och krysta mindre.
- Testa att tömma tarmen med fötterna på en pall.
- Gå på toaletten så fort du behöver. Försök minska tillfällena där du håller dig.
- Börja med egenvård för att minska förstoppning.
- Gör regelbundet avslappnings- och andningsövningar hemma
- Sluta med knipövningar tills någon som bedömt dina muskler säger åt dig att börja igen.

Övningar för avslappning!

ÖVNING 1

- Ligg ner och andas djupt och lugnt så du känner dig avslappnad.
- Lägg dig bekvämt på sidan, gärna med något mellan knän och fötter och något bakom ryggen.
- Ta minst 10 djupa andetag där rörelsen går hela vägen ner till magen. Du kan föreställa dig att du andas genom hela ryggraden ner till svanskotan.
- Vila sedan en stund efteråt och lägg märke till om du märker att bäckenet är avslappnat, spänt, ömt.

ÖVNING 2

- Sitt bekvämt, på en stol utan benen i kors.
- Slut ögonen
- Andas in djupt och lugnt, ända ner till bäckenbotten (eller tänk "ljumskarna"/svansen).
- Prova att svanka lite vid inandning (bäckenet tippas fram), muskler slappnar av och allt vidgas.
- Prova också att tippa tillbaka bäckenet när du andas ut.
- Jobba i egen takt. Lugnt och fint.
- Fokus är avspänning på inandningen.
- Gör 3-10 djupa andetag, eller så många du känner för.

ÖVNING 3

I denna övning jobbar du med bäckenet men långt ifrån bäckenet, nämligen käkarna.

- Skapa lite utrymme mellan tänderna.
- Börja med att föra käkarna åt höger så långt det går utan att det gör ont och kom sedan lååååååångsamt tillbaka till mitten. Upprepa 10 ggr.
- Bara slappna av i käkarna genom att låta dem hänga och du lägger märke till dem.
- Upprepa samma övning men för käkarna åt motsatt sida.

ANDRA TIPS!

- Använd en vetekudde eller annan värmedyna utanför underkläderna i 20-30 minuter innan du jobbar med de övningar som känns svårast.
- Sov med kudde mellan låren, knäna och fötterna.
- Föreställ dig bäckenbotten som en hängmatta med en stängningsfunktion runt ändtarm, urinrör och vaginalöppning. Tänk dig att du sänker dig bäckenbotten och försiktigt öppnar upp runt öppningarna.
- Gör djupa suckar med ljudet "ahhhh" på utvägen, där du släpper käkarna, magen och bäcken.