



Knipövning för alla musklerna

Ligg på rygg med lätt böjda ben.

Låt händerna vila på underlivet, så att du kan känna om dina magmuskler är avslappnade. Knip samman och känn hur du närmast drar upp underlivet. Håll knipet samtidigt som du långsamt räknar till fem, slappna av - räkna till tio och knip samman igen. Upprepa övningen fem gånger.



Rytmsk knipövning

Ligg på rygg med benen lätt böjda. Knip samman och pressa nedre delen av ryggen i golvet. Slappna av. Upprepa fem-tio gånger och variera styrkan i knipen - knip ett par gånger så hårt du kan, sen lite lösare osv.

Stående sidlänges knipövning

Stå med lätt särade ben och trampa från sida till sida.

Samtidigt som du lyfter vikten från ena benet drar du det lyfta benet in mot det du vilar på. Knip när du för ihop benen och slappna av när du trampar ut igen. Ta tio steg omväxlande åt vänster och höger i ett tempo där du hinner spänna och slappna av igen.

Knipövning speciellt för kvinnor

Sätt dig gränsle över en stol. Luta dig framåt så du vilar på urinrörsöppningen. Knip och slappna av. Råta på dig så att du vilar på slidöppningen. Knip och slappna av. Luta dig lite bakåt över ändtarmsöppningen. Knip och slappna av. Upprepa tre gånger. Håll varje knip medan du räknar till fem.

Hitta rätt knip:

Ligg avslappnad på rygg med en kudde under knäna. Knip försiktigt ihop slutmuskeln runtändtarmen, fortsätt knipa uppåt, framåt runt slidan och urinrörsmyningen som om Du försökte hindra vattenkastning. Det skall kännas som ett lyft underifrån, uppåt i riktning mot naveln (tänk dig att något skall lyftas upp, som är på väg ut ur slidan t ex en tampong).

Knip och lyft bakifrån, framåt, uppåt med måttlig kraft, håll kvar 2 sekunder och slappna sedan av i 2 sekunder. Upprepa detta knip 10-20 ggr vid 4 tillfällen per dag. När Du känner att du hittar bäckenbotten är det dags att gå över till styrkekniplen, samt även träna uthållighetsknip.

Styrkeknipl:

Knip med bäckenbotten på samma sätt som ovan men håll nu kvar i 5 sek och försök öka kraften i knipet mer och mer. Slappna av i 5 sekunder, upprepa övningen 5-10 ggr vid 4 gånger per dag.

Uthållighetsknip:

Spänn bäckenbotten och håll kvar knipet 45-60 sekunder.

Funktionell träning:

Spänn alltid din bäckenbotten i samband med ansträngning som t ex. bukmuskelträning, hosta eller nysning.

De första 2 månaderna efter förlossningen är det lagom att promenera dagligen samt göra några lämpliga övningar för att stärka buk-/rygg-och benmuskler.

Det är mycket viktigt att Du stärker din bäckenbotten genom att göra knipövningar vid ca 4 tillfällen per dag, t ex i samband med amningen.

Kvinnor som genomgått kejsarsnitt bör vänta i alla fall 4 veckor med hårdare magmuskeltträning som exempelvis sit-ups.

Försök att få in knipträningen i dina dagliga rutiner t ex när du ammar. När du har tränat upp din bäckenbotten efter förlossningen så ska du fortsätta knipa vid ett par tillfällen varje dag för att förebygga besvär längre fram livet, som t ex inkontinens.

Läs gärna med i Foldern som heter Foglossningssmärta

Grundprogram, vid graviditet:



Målsättning:

Göra din rygg starkare så du inte får så ont under graviditeten, underlättar förlossningen och att du/ni ska få ett bra sexliv även efter förlossningen.

På föregående sida tog vi upp en massa knipövningar, de är jätteviktiga.

Men, de blir ännu mer effektiva om du gör dem när du sitter på en Pilatesboll.

Frekvens:

Pilatesboll – 10-30 minuter varje dag.

Träning av rumpa, ca varannan dag om smärtan tillåter.

Redskaps som behövs: Pilatesboll, Gummiband (ev en Yogamatta)

Varje dag:

Balansboll - 10-30 minuter.

Sitt på Pilatesbollen och gör följande övning:

Lyft ett knä i taget, ca tvp en eller två cm under tre sekunder sänk igen. Nästa ben.

Gör detta 10-30 minuter varje dag. Knip, ”stoppa kisset”, under denna tid.

Är svårt till en början, men blir snart bättre och bättre.



Det viktiga här är att du sitter rakt i ryggen och skiftar vikten.

MÅL: Få en stabil bålstabilitet så att du får en stark rygg och underlätta förlossningen.

Varannan dag:

Rumpträning (annorlunda än det vanliga Grundprogrammet)



Mycket viktigt att denna muskel fungerar eftersom den stabiliserar bäckenet vid gång.

Varannan dag ska du träna rumpen (Gluteus Medius och Maximus) för att stärka bäckenets position.

Utförande:

Ligg på sidan. Stöd på armbåge se bild. Var noga med att den är en **rak linje mellan axlar och knän.**

Du ska INTE vara böjd i höften.

Lyft nu upp höften ca 3 cm.  Du arbetar nu med Gluteus medius muskeln  som ligger ner mot underlaget. När du gjort detta ca 5-6 gånger bör det "bränna" lite i denna muskel (den mot underlaget)

Lyft inte höften för högt, då kopplar du in andra muskler.

Antal repetitioner: Börja med 10 per sida och dag, bygg upp till 20 per sida och dag.

Kombinera denna med träning på till exempel gymmet.

Kom ihåg att du kanske inte behöver göra vissa övningar därför är det bättre att komma till oss för att få skraddarsydd övningar för just dig.

Mer övningar och beskrivning finns på www.QINpraktik.se

Din terapeut:

