LANDSPÍTALI

FRÆÐSLUEFNI

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 hrjáð 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 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 svæðið milli endaþarms 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 um 1-2 sekúndur í senn, þar til þú getur haldið spennunni í 20 sekúndur.
- Þegar æfingin verður auðveldari er hægt að auka erfiðleikastigið með því að breyta um stellingu. Léttast er að framkvæma æfinguna liggjandi þar sem þyngdaraflið hefur þá minnst áhrif á vöðvana. Til að gera æfinguna krefjandi má síðan framkvæma hana liggjandi á hlið, sitjandi eða standandi.
- 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. Passa þarf að slaka alveg á vöðvunum milli endurtekninga.

4 Virkniþjálfun

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 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.

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins 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.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
FRÆ-0492
ÁGÚST 2026

ÁBYRGÐARMAÐUR:
YFIRSJÚKRAÞJÁLFARI
LANDSPÍTALA

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA

© Landspítali. Leyfilegt er að afrita og nota efnið óbreytt, sé heimildar getið.