Svendborg Kommune

Borgerinformation

Bækkenbundstræning for kvinder

Trænende Terapeuter
Camille Larsson
Sektionsleder
Svinget 14
5700 Svendborg
Tlf.nr. 6223 4040

Hvad er inkontinens ?

Inkontinens er enhver form for ufrivillig vandladning, ufrivillig afføring eller, at man ikke kan holde på luften.

Har du problemer med at holde på vandet, når du nyser, hoster, griner eller bevæger dig ?
Eller har du oplevet pludselig at mærke en meget stærk tissetrang uden at kunne nå toilettet ?

Det er problemer, som mange kvinder lider af dagligt.
Det er desværre også et emne, vi ikke taler om.
Mange tror, fejlagtigt, at der ikke kan gøres noget ved det, og at de må lære at leve med problemet.

Men det er ikke rigtigt – der er meget at gøre.

Det kræver, at du får undersøgt, hvad årsagen er til dit problem, og at du selv gør en indsats.

Du kan henvende dig hos din læge, som kan udrede årsagen til din inkontinens og henvise dig videre.

Du kan også henvende dig til de kommunale fysioterapeuter eller sygeplejersker her i Svendborg Kommune, som har speciel viden om inkontinens.

Mange inkontinensproblemer kan behandles med simple metoder f.eks. med træning af bækkenbundsmusklerne eller ved at ændre på uheldige drikke- og vandladningsvaner.

Hvad går bækkenbundstræning ud på ?

Bækkenbunden er den muskelgruppe, der understøtter underlivsorganerne og lukker sammen om urinrør, skede og endetarm.

Du kan selv træne bækkenbundsmusklerne derhjemme, og du kan træne på hold sammen med andre kvinder, der har samme problem.

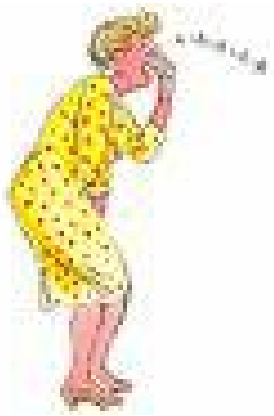
Holdtræningen består af en teoretisk del og en praktisk del.

Den teoretiske del indeholder bl.a. undervisning om bækkenets funktion, gode drikke- og vandladningsvaner, forskellige inkontinensformer, risikofaktorer, hjælpemidler, samt gode råd til dagligdagen.

Den praktiske del indeholder bl.a. venepumpe øvelser, bevidstgørende øvelser og knibeøvelser.

Holdtræningen vil altid være kombineret med øvelser, du bør udføre derhjemme dagligt.

Der vil også være tid til at deltagerne kan tale sammen om emner, der vedrører inkontinens.



Praktiske oplysninger:

Målgruppe:
Kvindelige pensionister og efterlønsmodtagere bosiddende i Svendborg Kommune.

Tidspunkt:
1 time og 3 kvarter én gang om ugen i 12 uger.

Deltagerantal:
Ca. 6 – 9 deltagere.

Sted:
Træningscenter Munkevænget, Sanddalsparken 17B, 5700 Svendborg.

Undervisere:
Fysioterapeuter med speciel viden om inkontinens.

Start:
Efter aftale.

Tilmelding:
Ønsker du en samtale, udredning eller at starte med træning af bækkenbunden, så kan du kontakte ”Trænende Terapeuter” tlf.nr. 6223 4040, bedst kl. 8.00 – 10.00.
Mail: traening@svendborg.dk

Fysioterapeut Conni Kristensen Tlf.nr. 6223 4060
Fysioterapeut Hanne Vilhelmsen Tlf.nr. 6223 4063