

---

# Bäckenbottenaktivering och urinläckage – hur gör jag?

# Bäckenbottenaktivering och urinläckage – hur gör jag?

**Har du hört talas om bäckenbotten men är osäker på vad det faktiskt innebär? Du är inte ensam. Ungefär hälften av alla gymnaster i din åldersgrupp har liknande frågor.**

Hela 67% av gymnaster, inkluderat flera discipliner, upplever besvär som är direkt kopplade till bäckenbotten utan att riktigt förstå det." Besvären vi pratar om är exempelvis urinläckage eller att prutta när man inte vill det. Så låt oss ta en titt på vad bäckenbotten är och varför den spelar en så viktig roll för ditt välbefinnande, särskilt som gymnast.

## Vad är bäckenbotten?

Bäckenbotten är en grupp muskler och ligament som spänner sig som en stark och samtidigt rörlig muskelplatta i underlivet. Tillsammans ger de stöd till urinblåsan, tarmarna, slidan och livmodern, och de är avgörande för att hålla tätt vad gäller urin, fis och avföring.

Bäckenbotten spelar en stor roll i kroppens core (kärnstabilitet) - en viktig faktor för dig som gymnast. Bäckenbotten jobbar tätt tillsammans med magens och ryggens muskler, liksom andningsmuskeln (diafragma).

För dig som gymnast får bäckenbottenmusklerna arbeta som mest vid exempelvis hopp och volter, vid frångskjut och landning. Det är situationer som kräver mycket styrka och explosiv snabbhet. Det är inga problem för musklerna, men ibland kan läckage uppkomma vid just dessa tillfällen. Att man får läckage beror på att bäckenbotten inte riktigt orkar hålla tätt. Orsaken kan vara att bäckenbotten är överarbetad, men ibland kan musklerna även behöva stärkas. Det finns mycket som du själv kan göra för att minska risken för läckage. Med rätt balans mellan träning och återhämtning stärker träningen dig och även din bäckenbotten. Häng med!

En vanlig missuppfattning är att mer träning alltid är bättre. Men att konstant arbeta med bäckenbotten genom att "knipa" kan leda till att musklerna i stället blir trötta och på sikt svaga. Det är lika viktigt att låta musklerna slappna av ordentligt mellan varje övning och knip. Nyckeln ligger i balansen mellan arbete och vila.

Vad just du behöver beror lite på hur du använder bäckenbotten och kroppen i övrigt. Låt oss förklara.

I separata faktarutor kan du läsa hur du hittar knipet, respektive slappnar av.

## Ofta är det mer avspänning som behövs

För den som tränar mycket, och framför allt när idrotten ställer höga krav på explosiva hopp och styrka så som gymnastik, får bäckenbotten mycket träning och arbete. Då kanske det inte är mer arbete som behövs, utan i stället mer vila och återhämtning.

Den som ibland läcker lite urin, tänker vanligen att hon behöver knipa hårt hela tiden för att inte det ska hända en olycka. Och tankarna kan vara att bäckenbotten nog är svag eftersom man läcker, och att det därför är bra att träna bäckenbotten så musklerna blir starkare. Så man kniper mest hela tiden i vardagen.

Men att ständigt knipa är som att hela dagen lyfta upp axlarna mot öronen: man blir trött och slut i axlarna och kan få ont. På liknande sätt blir bäckenbotten utmattad om man kniper hela vardagen. När du sen kräver hög och snabb kraft från musklerna vid hopp och landning så orkar de inte mer. Kraften du behövde vid träningen har redan förbrukats tidigare under dagen. **I vardagen ska bäckenbotten arbeta med lätt kraft för att hålla tätt när vi går, skrattar, hostar och liknande. Men överarbeta inte.**

Att du besväras av läckage behöver alltså inte innebära att något är fel eller att du är svag. Det kanske i stället är ett tecken på att se över fördelningen av arbetet över dagen. Spara krafterna tills du behöver dem, slösa inte bort dem i vardagen i onödan.

Tänk även på att stress i skolan eller på arbetet, pressande schema, stökiga förhållanden och kompisrelationer, oro och rädslor ofta påverkar bäckenbotten och gör musklerna mer spända. Om man dessutom sover oroligt eller för lite, eller lider av förstoppning eller annan oro i mage och tarm så påverkas bäckenbotten ännu mer.

Så när du har perioder med en eller flera av dessa faktorer omkring dig, kan det vara smart att lägga in korta stunder av lugna djupa andetag varje dag, för att ge musklerna återhämtning.

### **Gör det något om man kniper hårt hela tiden?**

Om musklerna överarbetar under veckor och månader i sträck så kan de till slut bli överspända. Det kan göra att man kan få svårt att tömma blåsan liksom tarmen helt eller att det tar tid att sitta på toaletten. Musklerna har svårt att slappna och låta urin och avföring passera ut obehindrat. Man kan även få ont kring höfter och svank eller svårt att föra in en tampong eller menskopp, eller smärta vid införandet. Överspända muskler kan även ge läckage, så som vi sett.

Men ta det lugnt. Inget är farligt och det går att förändra! Receptet heter ofta avslappning.

**“Istället för MER kanske det är MINDRE som behövs.”**

### **Gör det något om man kissar “för säkerhets skull”?**

Om man är orolig för läckage kanske man börjar kissa titt som tätt, fast man egentligen inte behöver det. Men det kan leda till att man känner sig kissnödig allt snabbare.

Om du ofta kissar små mängder, testa att vänta lite extra innan du går på toaletten när du har möjlighet, såsom hemma. Om du distraherar dig och försöker tänka på annat, kan det hjälpa dig att vänja blåsan vid mindre frekventa toalettbesök. Varannan till var fjärde timme är normalt att kissa.

Inför ett träningspass kan du så klart gå en extra gång på toaletten om du är orolig för läckage. Sitt ned och töm blåsan i lugn och ro. Andas lugnt, och låt musklerna slappna av.

Undvik däremot att kissa “för säkerhets skull” i vardagen.

## **Svårt att känna knipet eller avslappning?**

Om det känns svårt att hitta knipet och avspänningen i musklerna så är du inte ensam. Det finns rapporter om att upp till 45 % av alla som försöker knip inte hittar rätt muskler till en början. Det kan behövas medveten träning för att hitta rätt.

Prova att knipa och att slappna av kombinerat. Sträva efter att känna skillnaden i muskelspänning mellan de båda.

Om du har svårt att hitta musklerna eller om du är funderar på om du gör rätt kan du få hjälp med att utvärdera avspänning och arbete hos en leg fysioterapeut eller leg naprapat – båda med speciell inriktning mot kvinnors hälsa.

*Flödesschema A:*

### **Hitta avslappning**

För att slappna av i bäckenbotten tar du ett lugnt och djupt andetag, och känner som att du fyller magen med luft ända ned till ljumskarna. Låt magen slappna av och sjunka ut, och bäckenbotten sjunka ned.

Ibland kan det kännas ovanligt att låta bäckenbotten slappna av. Det kan nästan kännas tungt nedåt. Men ta det lugnt, det är precis så det ska kännas.

*Flödesschema B:*

### **Gör så här för att knipa**

Tänk dig att:

- knipa runt en tampong/menskopp och sug in och lyft upp denna.
- hålla en fis och knip med ringmuskeln kring ändtarmen och därefter sug in.

Knip och lyft upp 2-4 sekunder med hård kraft, Slappna sedan av helt och låt bäckenbotten att sjunka ned.

Undvik däremot att knipträna när du kissar, då ska musklerna slappna av för att urinen ska kunna passera ut.

Undvik att hela kroppen spänns, det är musklerna i underlivet som ska arbeta, inte låren, rumpan eller magen.

Andas och prata obehindrat när du kniper, undvik att hålla andan.

## Kombinera knip och avspänning

Träna gärna när du är själv i en lugn miljö, som i hemmet, så du kan slappna av ordentligt och inte känner dig stressad. Ligg gärna ned, eller välj en position där du känner att du kan slappna av.

Starta med 2-3 lugna och djupa andetag. Låt kroppen och bäckenbotten slappna av.

Knip därefter en gång under 2-4 sekunder med valfri metod, se separat ruta.

Slappna av och ta 2-3 lugna djupa andetag igen och försök känna skillnaden i spänningsgrad mellan knip och avslappning.

Upprepa 5 omgångar. Avsluta med lugna djupa andetag.

### **Rutin för att slappna av**

- ligg ned innan ditt träningspass och ta 5-10 lugna djupa andetag, ända ned till bäckenbotten. Slappna av i hela kroppen och i bäckenet. Ge bäckenbotten en kort återhämtning innan det är dags för träning.
- slappna av i bäckenbotten mellan dina hopp och program under träningen. Stå, sitt eller ligg ned beroende på vad som känns bäst för dig
- hitta en rutin i vardagen att ta 2-3 lugna, djupa andetag, helst flera gånger om dagen. Det kan vara varje gång du är på toaletten eller är klar där, varje gång du sätter dig på din arbets-/pluggstol, varje gång du går in i köket, eller vad som fungerar för dig.

### **Kissa**

- Ge dig tid när du går på toaletten, oavsett du ska tömma blåsan eller tarmen.
- Slappna av och ta några djupa andetag.
- Känner du dig kissnödig även när du är klar? Ställ dig upp och "skaka" lite på kroppen, prova sen att lugnt sätta dig ned igen och se om det kommer mer urin.
- Undvik generellt att "stress-kissa" dvs att försöka trycka på för att tömma blåsan, ta hellre några lugna andetag. Men självklart kan det ibland behövas om man har superbråttom till träningen eller till skolan.

## Om du har mycket besvär

Prata med din tränare om du upplever besvär. Kom ihåg att du inte är ensam. Att bära allt inom sig kan göra att man oroar sig mer och spänner kroppen ännu mer. Det kan göra att bäckenbotten blir mer spänd och uttröttad.

Eller prata med någon annan vuxen i din omgivning som du har förtroende för, som kanske dina föräldrar.

Du kan även söka hjälp hos skolsköterskan eller en gynekolog om du funderar på vad det kan vara som orsakar läckaget.

En leg fysioterapeut eller leg naprapat, båda med speciell kvinnoinriktning kan hjälpa dig att se vad du bäst behöver; avslappning eller arbete, och de kan även hjälpa till att få musklerna att slappna av. Blödning eller flytningar som fortsätter eller tillkommer ytterligare mellan menstruation ska undersökas vidare hos exv. en gynekolog.

Det finns hjälp att få! Ofta behövs endast något eller några besök för att komma vidare.

## REFERENSER

1. Skaug et al 2021, Urinary and anal incontinence among female gymnasts and cheerleaders—bother and associated factors. A cross-sectional study, [International Urogynecology Journal](#) 33(3):1-10, DOI: [10.1007/s00192-021-04696-z](https://doi.org/10.1007/s00192-021-04696-z)