

## Gode råd til din knibetræning

Bækkenbundstræning kaldet knibeøvelser kan hjælpe dig med at mindske inkontinens for urin, tarmluft og afføring. Knibeøvelser kan også mindske gener fra nedsynkning af underlivsorganerne

Hvor mange knib du skal udføre ad gangen er individuelt, men du må gerne udfordre dig selv, så du gradvist øger antal knib, længden på knibene og udgangsstilling.

Et moderat knib er effektivt, og det skal ikke føles anstrengende at knibe. Du skal kunne trække vejret normalt, mens du kniber.

Sørg for at slappe af i resten af din krop, når du laver dine knibeøvelser.

Udfør både korte og længerevarende knib.

Du vil opnå effekt ved at træne 3-5 dage om ugen, hvor du udfører op til 30 knib. Du kan udføre dine knibeøvelser samlet én gang om dagen, eller du kan fordele dine knib over hele dagen

Din fysioterapeut kan fortælle dig hvilke knibeøvelser, der vil være gode for dig.

Er du ikke undersøgt af en fysioterapeut, kan du finde en specialuddannet fysioterapeut på: [dugof.dk/behandlerliste](http://dugof.dk/behandlerliste)

Husk at knibeøvelser kan udføres alle steder: hjemme, på job, til træning, i hvile, når du leger med børn eller børnebørn og på ferien.

**DUGOF**

**DUGOF**

## Træningspjece til kvinder



# Sådan kniber du

Et knib føles som om du løfter endetarmen lidt opad i kroppen, som hvis du skal holde på tarmluft .

Et knib lukker altid for både endetarmsåbning, skede og urinrør på samme tid.

Et knib skal startes hurtigt.

Du kan lægge dig på ryggen eller på siden og knibe. Skal det være sværere kan du sidde, stå og gå og knibe.

Har du svært ved at mærke dit knib,

kan du lægge en finger udenpå

endetarmsåbningen og mærke den lille

bevægelse, der opstår her, når du kniber.

Husk at træne dine knib i funktioner



Antal korte knib:

Antal lange knib:



Antal korte knib:

Antal lange knib:



Antal korte knib:

Antal lange knib:

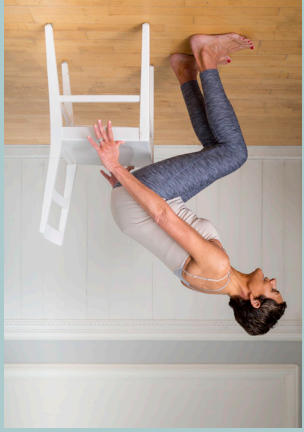


Antal korte knib:

Antal lange knib:



Antal knib:



Antal knib:



Antal knib: