

Gode råd til din knibetræning

Bækkenbundstræning kaldet knibeøvelser kan hjælpe dig med at mindske inkontinens for urin, tarmluft og afføring.

Hvor mange knib du skal udføre ad gangen er individuelt. Du må gerne udfordre dig selv, så du gradvist øger antal af knib, længden på knibene og gør udgangsstillingen sværere.

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

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 mænd



Sådan kniber du

Et knib føles som om du suger ende-
tarmen lidt op i kroppen, som hvis du
skal holde på tarmluft. Som mand kan
du sikkert mærke, at testikler og penis
løfter sig lidt, når du kniber korrekt.

Et knib lukker altid for både
endetarmsåbning 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.

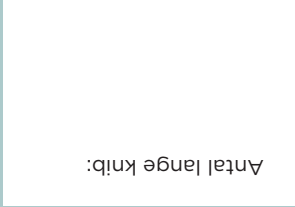
Antal korte knib:



Antal lange knib:



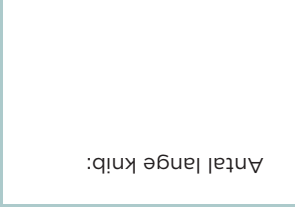
Antal korte knib:



Antal lange knib:



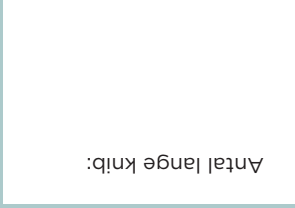
Antal korte knib:



Antal lange knib:



Antal korte knib:



Antal lange knib:



Antal korte knib:



Antal lange knib:



Antal korte knib:



Antal lange knib:



Antal korte knib:



Antal lange knib:

Husk at træne dine knib i funktioner