

Grindarbotnsþjálfun eftir aðgerð á líffærum í grindarholi

Eftir aðgerð á líffærum í grindarholi er nauðsynlegt að styrkja vöðva í grindarbotni. Grindarbotninn er samsettur úr vöðvum og bandvef sem styður undir líffæri í grindarholi þ.e. leg, þvagblöðru og endaparm, sjá myndir 1 og 2.

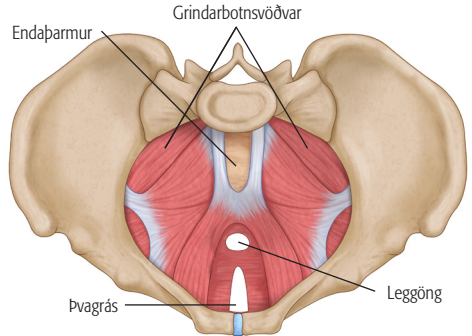
Afleiðingar slappa vöðva í grindarbotni

Slappir grindarbotnsvöðvar auka líkur á:

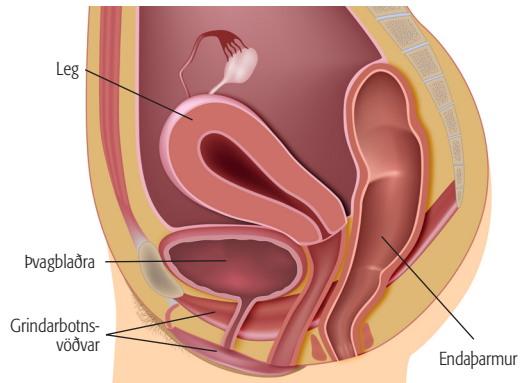
- Þvagleka við áreynslu, hægða- eða loftleka.
- Sigi á líffærum í grindarholi, þ.e. blöðru-, legi, eða endaparmssigi.
- Verkjum í mjóbaki eða mjaðmagrind.
- Minni ánægju í kynlífi.

Þjálfun eftir aðgerð

Hefja má grindarbotnsþjálfun 10–14 dögum eftir aðgerð samkvæmt leiðbeiningum sjúkrapjálfa.



Mynd 1: Vöðvar í grindarbotni, séð að ofan



Mynd 2: Staðsetning líffæra í grindarholi, séð frá hlið

Til að byrja með er best að liggja á baki eða sitja í stól.

A. Styrktarþjálfun

- Spennu grindarbotnsvöðvana eins og þú sért að halda í þér. Gott ráð er að setja fingur á svæðið milli legganga og endaþarms til að finna hvernig vöðvarnir lyftast inn á við að spenna þá. Forðastu að rembast.
- Haltu spennunni í 5 sekúndur að lágmarki og slakaðu á í 10 sekúndur á milli. Mundu að anda á meðan þú spennir, varastu að halda niðri í þér andanum.
- Endurtaktu æfinguna fimm sinnum og lengdu spennutímann hægt og rólega í 10 sekúndur.
- Markmiðið er að spenna 20 sinnum í 10 sekúndur í hvert skipti.
- Gerðu æfingarnar tvisvar til þrisvar á dag.

B. Úthaldsþjálfun

Spennu vöðvana eins hratt og oft og þú getur, þangað til þú finnur að vöðvarnir eru farnir að þreytast. Endurtaka tvisvar til þrisvar á dag.

Reyndu að tengja æfingarnar við eitthvað sem þú gerir daglega svo þær komist upp í vana.

Frekari upplýsingar

- Óhætt er að hefja líkamsrækt eða fara í sund eftir 4 vikur en þá ættu allir vefir að vera orðnir vel grónir.
- Spennu grindarbotnsvöðvana og andaðu frá þér þegar þú lyftir einhverju þungu, hóstar eða hnerrar.
- Mikilvægt er að halda hægðum mjúkum. Fáðu ráðleggingar um það hjá hjúkrunarfræðingi fyrir útskrift.

Ef frekari leiðbeininga er þörf má leita til sjúkráþjálfara á Landspítala í síma 543 9300.