

# SÅDAN LØBER DU – UDEN LÆK

Utæthed for urin under løb, kaldes stressinkontinens (SUI)

Det er så almindeligt som hos 1 ud af 7.



Denne guide er udviklet af **Styrk dit Underliv** og **Props & Pearls** – to faglige specialister, der dagligt arbejder med underlivsproblematikker som inkontinens.

**MED EFFEKTIVE TIPS TIL DIG, DER GERNE VIL KUNNE LØBE UDEN RISIKO FOR AT LÆKKE:**

- Sådan justerer du løbeteknikken
- Sådan styrker du din bækkenbund til løb

- Hjælpemidler der holder dig tør
- Få svar på dine spørgsmål

## 1. JUSTERING AF LØBETEKNIKKEN

Når du løber, lander din fod med 3 x din kropsvægt. Hvis dine muskler er for svage eller ukoordinerede vil det højne risikoen for urinuheld. Måltrettet træning og opmærksomhed på din løbeteknik kan forbedre støddæmpning og kontrol og mindske belastning på bækkenbunden.

Bækkenbunden støttes af arbejdet fra hjælpemuskerne i core og balder. Løb er en helkropstræning, derfor gælder det om at styrke hele kroppen, for en tør oplevelse og forebyggelse af skader. Gør det til en vane, at du aktiverer "hjælpemuskerne" inden løb. Det gør dem klar til at arbejde og støtte bækkenbunden under løb.

Vi viser dig 4 enkle justeringer, der gør dit løb bækkenbunds-venligt. Vælg én af gangen, som du vil arbejde med.

OPVARMNING FØR LØB

ARKTIV RYG- OG  
MAVEMUSKLER

AFSÆTTET

SKRIDTLÆNGDE

ARKTIVE ARME



## 2. BÆKKENBUNDSTRÆNING FOR LØBERE

En stærk og velkoordineret bækkenbund er vigtig for et tæt løb, uden uheld. Måske har du brug for hjælp til at

Lære at knibe korrekt, så du får effekt  
Komme ind i en god vane med at træne dagligt, indtil  
bækkenbunden klarer det automatisk

Her viser vi eksempler på funktionelle og effektive øvelser, målrettet til løbere. Bemærk, øvelserne er ikke et begynderprogram. Er du ny i bækkenbundstræning, findes der flere begynder programmer på nettet. Træn ca. 5-10 min. dagligt/hver 2. dag. Lyt til kroppen og overdriv ikke. En afslappet bækkenbund er ligeså vigtig som at kunne knibe. Hvis bækkenbundstræning ikke hjælper, anbefaler vi, at du kontakter en UroGyn-Obs fysioterapeut.

Kan du kappe strålen 4 sekunder inde i din vandladning på en godt fyldt blære? Hvis nej, træen dagligt bevægelsen "træk klitoris bagud".

LØBERNES FAVORITKNIB  
DEL 1

LØBERNES FAVORITKNIB  
DEL 2

## 3. VAGINALE HJÆLPEMIDLER

Du kan optimere din knibetræning ved at bruge knibetræner med vibrationer sammen med dine knibeøvelser.

Hvis knibetræningen ikke bringer dig i mål findes der vaginale hjælpemidler, der kan holde dig tør på turen.

Et vaginalt hjælpemiddel er som en slags indvendig sports-BH, der støtter bækkenbunden.

De kan hedde inkontinens tamponer eller pessarer. De placeres i skeden, presser på skedevæggen og understøtter blærehals og bækkenbund, så du holder tæt. Hvis du samtidigt oplever nedsynkning af underliv (prolaps), er der en særlig slags plugs der kan håndtere også dette.

KNIBETRÆNER  
(VIBRATION)

TAMPON  
(SKUM)

PESSAR  
(SILIKONE)

PESSAR EFTER  
FØDSEL

PESSAR  
VED PROLAPS



## 4. FIND UD AF, HVORFOR DU LÆKKER

Ca. 1 ud af 5 kan ikke hjælpes helt i mål med knibetræning på grund af forandringer i bækkenbunden. Det behøver ikke at skyldes, at du knibetræner for lidt eller forkert.

Bliv undersøgt af en Uro-Gyn-Obs fysioterapeut (fysioterapeut med speciale i underliv og bækkenbund), som efter en indvendig undersøgelse kan fortælle dig om årsagen til din inkontinens. De kan også hjælpe dig med en personlig træningsplan, der tager højde for eventuelle skader på din bækkenbund.

Der findes Uro-Gyn-Obs fysioterapeuter i hele landet, både i det offentlige og private.

EN GYNOBS  
UNDERSØGELSE

BEHANDLERLISTE

## 5. SKRIV GERNE HVIS DU HAR SPØRGSMÅL

Skriv til: [info@propsandpearls.com](mailto:info@propsandpearls.com)  
hvis spørgsmål om hjælpemidler

Skriv til: [info@styrkditunderliv.dk](mailto:info@styrkditunderliv.dk)  
hvis spørgsmål om træning og undersøgelse

GUIDEN ER UDARBEJDET AF:

Line Vigga Kristensen  
Fysioterapeut og kandidat  
i folkesundhedsvidenskab

Mette Kjær Larsen  
GynObs fysioterapeut  
[www.styrkditunderliv.dk](http://www.styrkditunderliv.dk)

Birgitte Baht  
Props & Pearls: hjælpemidler til bækken-  
bundstræning, inkontinens og prolaps

