



# Grindarbotnsþjálfun – þvagleki

## ÞVAGLEKI VIÐ ÁREYNSLU

Þvagleki við áreynslu er ósjálfráður og verður við líkamlega áreynslu eins og t.d. hósta, hnerra, hlátur, hlaup, hopp og við að lyfta þungu. Þetta er fyrst og fremst vandamál kvenna og getur aukist í tengslum við meðgöngu og fæðingu, við tíðahvörf og almennt með aldri.

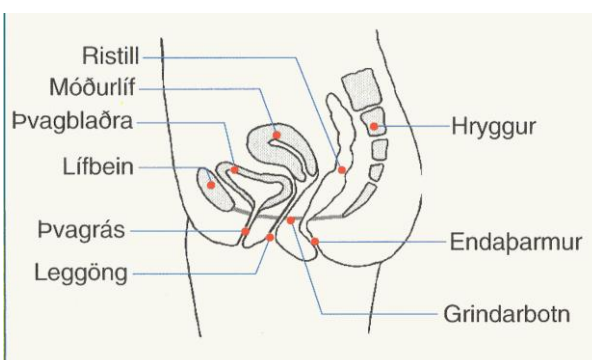
### Helstu ráð við áreynsluþvagleka eru eftirfarandi:

- skurðaðgerð
- lyfjameðferð
- hormónameðferð
- raförvun
- þjálfun grindarbotnsvöðva

Þjálfun grindarbotnsvöðva er einföld, ókeypis og án aukaverkana ef rétt er að farið. Það ætti því að reyna hana á undan öðru. Allar konur ættu að gera grindarbotnsæfingar öðru hverju alla ævi. Einkum er mikilvægt að þjálfu grindarbotnsvöðvana vel eftir fæðingu. Á þann hátt má **fyrirbyggja** vandamál tengd slökum grindarbotni, s.s. þvagleka við áreynslu.

### Hvar eru grindarbotnsvöðvarnir?

Grindarbotnsvöðvarnir eru neðst í mjaðmagrindinni og mynda þar nokkurs konar gólf grindarholsins. Þeir eru umhverfis þvagrás, leggöng og endaparm og eiga ásamt hringvöðvunum að stjórna opnun og lokun þessara líffæra. Auk þess halda þeir uppi þvagrás, þvagblöðru og legi.



Grindarbotnsvöðvarnir þurfa að standast þann aukna kviðarholspýsting sem verður við áreynslu. Mörgum finnst torvelt að þjálfu réttu vöðvana þar sem erfitt er að sjá og finna hvar þeir eru. Sextíu konum voru kenndar grindarbotnsæfingar í tilraunaþjálfun. Þá kom í ljós að tæpur þriðjungur þeirra, sem höfðu gert grindarbotnsæfingar áður, hafði gert þær rétt.

## Algengar villur

Margar konur spenn rass-, lær-, kvið-, eða öndunarvöðva í stað grindarbotnsvöðva. Einstaka kona **þrýstir niður**, rembist, en það hefur gagnstæð áhrif.

## Réttur vöðvasamdráttur

Þegar þú spennir grindarbotnsvöðvana rétt átt þú að finna botn mjaðmagrindar **lyftast aðeins upp** og inn á við. Þetta verður án meðhreyfinga í efri hluta líkamans, mjaðmagrind eða fótum. Andaðu eðlilega á meðan þú spennir vöðvana.

## Grindarbotnspjálfun fer þannig fram:

1. Byrjaðu á því að finna réttu vöðvana:

**Próf A:** Reyndu að stöðva bununa við þvaglát, en það er auðveldast í lokin. Þegar þú finnur að þú hefur náð tókum á þessu, getur þú fundið hversu mikið þú átt að taka á í æfingunum með því að reyna að hætta í miðri bunu.

**Próf B:** Stattu með fætur sundur og styddu annarri hendi á grindarbotnsvöðvana. Ef þú spennir vöðvana rétt átt þú að finna grindarbotninn lyftast frá hendinni en síga niður þegar þú slakar á. Mikilvægt er að slaka á milli vöðvasamdrátta (sjá mynd).

**Þú átt ekki að þrýsta vöðvunum niður, aðeins slaka á þeim.**

2. Þegar þú hefur náð að beita vöðvunum rétt, spennir þú þá eins og þú getur án þess að nota aðra vöðva og fjölgar samdráttum smám saman upp í 8-12 skipti í hvert sinn sem þú æfir.
3. Reyndu smám saman að halda hverjum vöðvasamdrætti í um 6-8 sekúndur.

4. **Kröftug grindarbotnspjálfun:**

Þegar þú hefur náð góðu valdi á vöðvasamdrætti getur þú reynt að spenna vöðvana enn betur 3-4 sinnum með hraðri spennu upp á við, áður en þú slakar á.

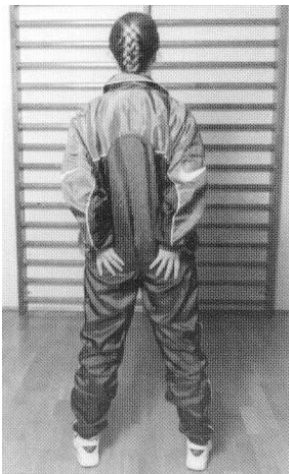


### Teldu þannig:

- Spenna – halda – halda aðeins betur.
- Hraðar: upp – upp – upp - slaka.
- Grindarbotnsæfingar á að gera 3 sinnum á dag 8-12 skipti hverju sinni til styrkingar. Síðan má fækka æfingunum til að viðhalda vöðvastyrknum.

### Góðar stöður við þjálfun grindarbotnsvöðva

Þessar stöður eru valdar til þess að þú getir náð sem bestum vöðvasamdrætti. Veldu þá stöðu sem þér finnst heppilegust hverju sinni.



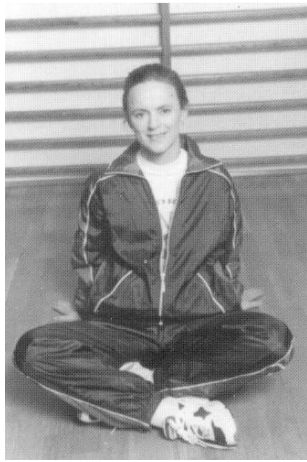
Stattu með fætur sundur og með hendur á rassvöðvum. Gættu þess að þeir spennist ekki þegar þú lyftir grindarbotnsvöðvunum upp og inn.



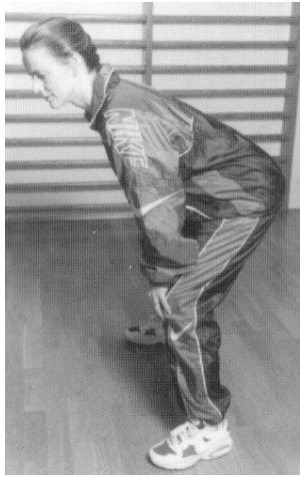
Liggðu á maganum og dragðu annan fótinn að þér. Spennu grindarbotnsvöðvana upp og inn.



Liggðu á hnjánum með iljar saman, hnén vel í sundur og hendur undir enni. Spennu grindarbotnsvöðvana upp og inn.



Sestu með krosslagða fætur. Hallaðu þér aftur á hendurnar og vertu með beint bak. Spennu grindarbotnsvöðvana upp og inn.



Stattu með beygðar mjaðmir og hné, bakið beint og hendur á lærum. Spennu grindarbotnsvöðvana upp og inn.

**ATHUGIÐ:** Við upphaf grindarbotnsþjálfunar finnur einstaka kona fyrir hita, svita, auknum hjartslætti og flökurleika. Dragðu þá úr áreynslunni og mundu að anda eðlilega.

**Spennu alltaf grindarbotnsvöðvana þegar þú þjálfar kviðvöðva og lyftir þungu**



- **Ekki hætta** líkamsþjálfun vegna þvagleka. Mundu að margar konur eru í sömu aðstöðu og þú!
- Veldu hreyfingu eins og t.d. röska göngu, sund, hjólreiðar eða leikfimi án hopps og hlaups ("low impact aerobics") meðan þú þjálfar grindarbotnsvöðvana.
- Ef þú finnur ekki bata eftir 2-3 mánaða reglubundna þjálfun, ættir þú að leita til læknis og sjúkraþjálfara til frekari skoðunar.

---

Þessi bæklingur heilbrigðisráðuneytisins og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands var fyrst gefinn út í júní 1996 og hlaut svo góðar viðtökur að upplagið er þrotið. Mér er því mikil ánægja að styrkja endurútgáfu bæklingins.

*Ingibjörg Pálmadóttir*  
*heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra*

---

**Höfundur:** Dr. Scient Kari Bö, sjúkraþjálfari

**Þýðandi:** Ósk Axelsdóttir, sjúkraþjálfari

**Ráðgjöf:** Lovísa Einarsdóttir, íþróttakennari

**Umbrot og frágangur:** Skrifstofa ÍSÍ

**Dreifingaraðili:** ÍSÍ, s: 514-4000, f: 514-4001, netfang: [isi@isisport.is](mailto:isi@isisport.is).

---

**3. útgáfa 1999**