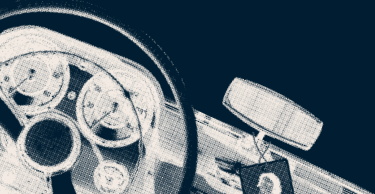


Allt du behöver veta om knipträning



belladot®

Innehåll

Inledning.....	3
Fakta om försvagad bäckenbotten och torra slemhinnor.....	4-5
Graviditet och bäckenbottensmuskulatur.....	6-7
Klimakteriet och försvagad bäckenbotten.....	8-9
Torra slemhinnor och glidmedel.....	10-11
Reportage: Christina drabbades av framfall.....	12-13
Guide – så här tränar du.....	14-15
Återförsäljare.....	16

Välkommen till en guide som ger dig råd och tips kring bäckenbottenträning och torra slemhinnor. Här kan du läsa om hur du kan förebygga, lindra och kanske t om slippa besvär som uppkommit. Och som med alla andra muskler och träning är det ju som bekant aldrig för sent att börja.

Vill du veta mer eller har andra frågor som rör lust, relationer och intimitet, är du varmt välkommen att kontakta mig på: sexolog@belladot.com

Sylvia Lidén Nordlund

Sylvia Lidén Nordlund, sexolog

Sylvia Lidén Nordlund är utbildad sexolog, innehar en fil. kand. och har över 15 års erfarenhet som sexolog.



Fakta om försvagad bäckenbotten och torra slemhinnor

Det är lätt att tro att man är ensam med ett problem. Men faktum är att urininkontinens drabbar mellan 10 och 25% av alla kvinnor i Sverige.

Precis som att kroppens större muskler kräver träning, försvagas även slidmuskulaturen om man inte tar hand om den. Detta kan leda till problem med urinläckage, inkontinens och i vissa fall framfall. Skälen till att problemen uppstår kan vara flera: Gravditet och förlossning är en vanlig



orsak till ökad belastning, men musklerna försvagas också rent allmänt med åren. Inkontinens är därför vanligast efter klimakteriet. Mellan 15 och 40% av de kvinnor som passerat klimakteriet har problem med inkontinens.

Utöver dessa skäl kan man få påverkan av astma eller kronisk luftvägssjukdom, rökning, övervikt, kraftig förstoppning eller fysiskt tungt arbete.

Genom att stärka din bäckenbotten kan du både förebygga, lindra och till och med bota problem som uppstått. På följande sidor kan du läsa mer om knipkulor som hjälpmedel och hur du gör för att träna. Av kvinnor som tränar blir 60-70% bättre eller helt bra. På sid 14-15 hittar du också en steg-för-steg guide hur du använder knipkulor.

Torra slemhinnor är ett annat vanligt problem som kan uppkomma när man har blivit mamma eller under klimakteriet. Men även andra orsaker kan påverka, som till exempel stress, diabetes eller om man har haft återkommande urinvägsinfektioner.

Glidmedel är ett enkelt sätt att slippa symptom som irritation, klåda, sveda och svårigheter vid samlag. De allra flesta som använder glidmedel ser det både som en problemlösare och som ett sätt att förhöja känslan. Läs mer om torra slemhinnor och olika glidmedel på sid 10-11.

Graviditet och bäckenbottensmuskulatur

Under graviditeten utsätts din kropp för barnets växande tyngd, vilket påverkar och försvagar bäckenbottenmuskulaturen. En svag muskulatur och uttänjda strukturer ger dåligt stöd till bäckenets organ, vilket ökar risken för urinläckage, inkontinens och framfall. För det mesta kan dock problemet avhjälpas med lite träning.

Alla kvinnor, även om man förlösts med kejsarsnitt, bör därför träna upp sin styrka i underlivet igen med hjälp av knipträning. Det bästa med knipträning är att den är enkel att göra, du kan göra den var och när du vill. Och det är aldrig försent att börja. Se din knipträning som en naturlig del i att komma tillbaka till en fysiskt aktiv vardag efter graviditeten och att rusta dig inför en eventuell kommande.

En enkel och effektiv metod är att använda knipkulor. Med hjälp av dessa stärker du musklerna i underlivet och kan

träna upp en förlorad styrka i knipet. Knipkulor hjälper dig att ”knipa rätt” och få ut bästa effekt av träningen.

Passar vid alla typer av inkontinens, t ex ansträngningsinkontinens, om du har svårighet att hålla tätt när du nyser eller hoppar.



Klimakteriet och försvagad bäckenbotten

Liksom alla kroppens muskler försvagas även muskulaturen i bäckenbotten med åldern. Detta ökar risken för urinläckage och inkontinens. Om vävnaderna i bäckenbotten blir mycket försvagade och samtidigt utsätts för påfrestningar, kan någon eller flera av organen i underlivet sjunka ned. Då kan man drabbas av framfall. Symptomen går inte över av sig själv. Men mycket går att både förebygga och avhjälpa med träning.

Genom att regelbundet göra knipövningar och träna upp sin bäckenbottenmuskulatur kan du förhindra risken att drabbas av alla dessa besvär. Och även om du redan har fått problem, kan de minska och t om försvinna av träningen. Det är aldrig försent att börja.

En enkel och naturlig metod är att använda knipkulor. Med hjälp av knipkulor stärker du musklerna i underlivet och tränar effektivt upp en förlorad styrka i knipet.

Träningen kan också ha en positiv effekt på ditt sexliv genom ökad blodgenomströmning, större känslighet, mer kraft och elasticitet i slidan.



Belladot Britt – effektiva knipkulor för träning av vaginans och bäckenbottens muskulatur. Kan användas både förebyggande och efter förlösning för att träna upp styrkan i knipet.

Torra slemhinnor och glidmedel

Symptom på torra slemhinnor kan se olika ut. Allt från irritation, klåda och samlagssvärigheter till urinläckage, flytningar och slidkatarr.

Vanliga orsaker till att man får torra och sköra slemhinnor kan vara graviditet, amning eller att man kommit in i klimakteriet. När produktionen av könshormonet östrogen sjunker riskerar slemhinnan att bli torr och känslig. Även stress och vissa läkemedel kan påverka.

För att skydda slidan och den känsliga huden i underlivet bör du använda glidmedel, framförallt vid samlag eller onani. Glidmedlet gör att friktionen minskar och lustkänslan ökar. Glidmedel kan med fördel även användas ihop med läkemedel som har torra slemhinnor som biverkning, liksom vid behandling med Ovesterin.

Tänk på att använda ett glidmedel av bra kvalitet som innehåller fina råvaror. Det borgar för en hudvänlig och skonsam produkt. Var också noga med att välja ett glidmedel med ett väl avvägt ph-värde.

Det finns olika typer av glidmedel. Vattenbaserade glidmedel absorberas av huden och glidförmågan avtar därför löpande för att helt upphöra. Dessa glidmedel är lätta att tvätta av. Silikonbaserade glidmedel har mycket långvarigt och bra glid. Oljan ligger som en hinna på huden och ger fortsatt effekt. Det betyder också att dessa glidmedel är lite svårare att tvätta av.



Belladot glidmedel – är speciellt utvecklade för intima stunder och innehåller endast ämnen som är skonsamma mot den känsliga huden i underlivet. Välj mellan vattenbaserat med PH på 4,7 (original eller jordgubb) eller silikonbaserat. Flaskorna finns i 50 eller 100 ml.

Christina drabbades av framfall

”Sommaren 2012, när vi var på semester i Montenegro, trodde jag att jag hade fått urinvägsinfektion. Jag fick urin-trängningar och ont i underlivet. Dessutom kändes det som något klotformat hängde ner.

När vi kom hem beställde jag tid hos gynekolog. Där sa de till mig att jag hade torra slemhinnor, något jag själv inte hade märkt.

Jag har tre barn som jag födde ganska tätt. Hos barnmorska fick jag veta om vikten av knipövningar, men inte ingående.

Sommaren 2014 var jag hos mina barnbarn och bar runt en hel del på dem. Senare på sommaren var vi i Österrike och vandrade ganska tufft. Jag tränade också på gym när jag plötsligt fick akuta problem. När jag gjorde situps i en maskin i ett läge där benen är uppåt och kroppen neråt, skar det till som en kniv i mitt underliv. Efter den händelsen blev mina besvär värre.

Jag beställde åter tid hos gynekologen. Där konstaterade man igen att slemhinnorna var torra och såg ett framfall på främre väggen. En ring sattes då upp, vilket kändes helt ok.

För tillfället kändes det befriande. I samma veva hade vi beställt en semesterresa till Cypern. Den semestern blev ett rent helvete, för jag fick problem med inkontinens. När vi kom hem blev det ett nytt gynekologbesök. En ny doktor tog bort ringen för den ansåg han inte att jag kunde ha. Jag skulle komma tillbaka om jag fick besvär. Han såg inte något framfall vid det tillfället.

Efter allt som hänt kom jag att tänka på mina knipkulor som jag hade skaffat i början då jag fick problemen. Jag började träna med dem och har sedan dess använt mina Britt knipkulor intensivt. Den träningen har bidragit till att jag idag kan åka skidor och ta promenader på en timme och ibland längre än det. Inkontinensen försvann när ringen togs bort.

Det har gått 4 månader sedan allt hände och jag fungerar idag helt ok. Det trots att jag står upp en hel del under dagarna, eftersom jag arbetar som massör och hälsoterapeut. Men jag måste göra mina knipövningar. Där har jag idag en filosofi om att alla muskler i kroppen kan tränas!

Mina döttrar har fått min berättelse och jag har gett dem var sina knipkulor. Jag tror det är viktigt att tala om vad som kan hända om man inte tränar upp sin bäckenbottenmuskulatur och gör sina knipövningar. Det måste bli lika självklart att knipa som att borsta tänderna.”

Christina Nilsson, 64 år

Träningsövning med knipkulor

– så här gör du:

- De första gångerna du använder knipkulor bör du ligga ner för att enklare hitta bäckenbottenmuskulaturen.
- Böj benen lätt och för in knipkulorna. Den andra kulan skall placeras precis innanför slidöppningen och snodden skall hänga utanför. Använd gärna glidmedel vid införandet.
- Slappna av i musklerna. Andas lugnt och ta djupa andetag.
- Knip nu försiktigt ihop slutmuskeln och fortsätt knipa hela vägen fram längs slidan, upp mot urinröret.
- Lyft inåt och uppåt, som om du drog upp en dragkedja från ändan och framåt, upp mot naveln.



- Krama kulorna i 2-5 sekunder, slappna av i 10 sekunder och krama igen, osv. I början kan du få lite träningsvärk av övningarna, så börja försiktigt med 2-3 upprepningar och öka successivt till omkring 10. (Tänk på att fokusera på bäckenbottenmuskulaturen, spänn inte magen, låren, käkar eller andra kroppsdelar.)
- När du tränat upp dig ett tag, kan du resa dig upp och försöka hålla kvar kulorna stående. Därefter kan du börja röra dig en kortare stund.

Så här ofta bör du träna:

Om du vill träna i förebyggande syfte, rekommenderar jag 2 ggr om dagen i 8-20 veckor. Därefter kan du hålla upp styrkan genom att träna lite då och då. Om du har problem med läckage bör du träna minst 4 ggr/dag. För att träna ut-hållighet kniper du med halv styrka så länge du kan. Detta görs en gång om dagen som komplement till ovanstående träning.

Vill du veta mer om knipträning, är du välkommen att ställa frågor och diskutera problem direkt med mig på sexolog@belladot.com

Lycka till!

Sylvia Lidén Nordlund, sexolog

ÅTERFÖRSÄLJARE:

*Apoteksgruppen, Apotek Hjärtat,
Kronans Apotek, Life, i välsorterad
fackhandel och webbutiker.*

belladot[®]

A SWEDISH TRADEMARK DEVELOPED
FOR BEST FRIEND MOMENTS

+46 31 65 33 00

NYA TINÖSTADSGATAN 1
422 44 HISINGS BÄCKA, SWEDEN

WWW.BELLADOT.COM

*No one loves you like your
Best Friend.*



"ÅRETS VÅRHÅLS"

FLER BEST FRIEND MOMENTS
OCH NYHETER FINNS PÅ BELLADOT.COM

