

Stærk bund og Kun for mænd

– bækkenbundstræning på Fanefjordcentret, Møn



På plejecenter Fanefjord har vi siden foråret 2016 tilbudt bækkenbundstræning til kvinder og fra efteråret fik mændene samme tilbud.

I hele 2016 har der i alt været gennemført 5 hold for kvinder og 1 for mænd.

Efter de 4 første hold havde vi evaluering, hvor alle deltagerne var inviteret med. Dels fordi det var nyt for os at tilbyde bækkenbundstræning, men også for at høre hvordan det gik med at træne derhjemme på egen hånd. Nogle havde fået det lagt ind som fast rutine i dagligdagen, som en af de ting, der bare skulle gøres, mens andre syntes, det var svært at holde motivationen. Der var derfor en del efterspørgsel på et fortsætterhold, så det fik vi sat i gang. Hver 14. dag mødes de, der har behov for det på et vedligeholdende bækkenbundshold. Tilbuddet gælder pt. kun for kvinderne, da der ikke var mænd nok til et fortsætterhold. Dem fra mandeholdet, som havde behov for at fortsætte, fik tilbudt en plads på det hold, der

startede i januar 2017, da det ikke var fyldt op. Pt er der 7 på mandeholdet, hvoraf 3 er fra det tidligere hold og 10 på holdet for kvinder og 8 på venteliste.

Vi er 2 ansatte, som er tilknyttet holdene. Charlotte er kontinenssygeplejerske i distriktet. Hun har udarbejdet spørgeskemaerne, som deltagerne får udleveret første undervisningsgang. Udover undervisning på holdene tager hun sig også af væske-vandladnings-skemaer, stiks af urin og tilbyder individuel rådgivning til deltagerne, hvis de har behov for det. Tine, undertegnede, er uddannet bevægelsespædagog fra Gotvedinstituttet (dengang en 3-årig uddannelse med fokus på Helles Gotveds tanker om den frie, naturlige bevægelse blandt andet med fag som anatomi, fysiologi, sygdomslære, massage og masser af bevægelse, www.gotved.dk). Jeg er ansat som bevægelsesagent på centret 30 timer pr. uge og står for den praktiske undervisning hver uge.

Af **Tine Laulund Hansen**, bevægelsesagent,
Aktivitetscenter Fanefjord



Foto: Jamie Høyer

Tanken om at tilbyde bækkenbundstræning til de ældre på Møn og omegn udsprang sig af flere grunde:

- › indflydelse på livskvaliteten, som påvirker den enkelte inkontinente
- › hvis vi skal have de ældre til at holde sig i gang og motionere, så er det altafgørende, at de kan holde på urin og afføring, så de har lyst til at komme ud blandt andre – og dermed forebygge ensomhed
- › den generelt stigende udgift, der er til bleer
- › at rigtig mange kan hjælpes

Der er maksimalt 10 deltagere på hvert hold, hvilket gør, at der er plads til fortrolig og ærlig snak om de problemer, hver især kommer med. Kurset forløber over 10 uger 1 time om ugen. Det er gratis at deltage på kurset, og det bliver annonceret i den lokale Sjællandske Tidende, en gratisavis der kommer ud til alle.

En undervisningstime består typisk af massage af fødder og balder med ballstikbold, venepumpeøvelser, opmærksomhed på vejrtrækningen, stræk af hoftebøjer, siddende øvelser på bold, mobilitet af bækken og ryg samt naturligvis knibeøvelser i forskellige stillinger. Mange fortæller efter få ganges deltagelse på holdet, at det allerede har hjulpet, fordi de har fået en bevidsthed omkring bækkenbunden.

Og deltagerne oplever også, når de har været i gang et par uger, er at de enten kan sove hele natten uden at skal op og på toiletet – eller i hvert fald skal op meget færre gange.

En deltager bemærkede også, at det ikke kun var bækkenbunden, hun havde fået trænet, hun havde en oplevelse af at have fået rørt hele kroppen og øget kropsbevidstheden generelt.

En af mændene havde før han startede på holdet netop fået en blebevilling. Han smed bleen efter få ugers træning, hvilket gjorde et stort indtryk på de andre deltagere. Andre igen er gået fra bind til trusseindlæg og selv de, der ikke var inkontinente og som deltog forebyggende, oplevede en effekt ved træningen.

Fx var der en kvinde, der oplevede, at hun efter de 10 uger både var blevet tæt og samtidig var blevet meget bedre til at komme op og ned fra gulvet under øvelserne.

Afspændingen eller pausen mellem knibene havde gjort indtryk på en af de mandlige deltagere. Han havde efter en prostataoperation haft meget fokus på at træne

bækkenbunden, men måske mest på den del der handlede om at spænde. Det var en ny oplevelse for ham det med slippet.

En anden af deltagerne sendte vi videre til en uroterapeut, da hun havde svært at holde knibet og mærke slippet. Hun har nu fået vejledning og specielle øvelser, som kan hjælpe hende videre.

På holdene er der plads til snak og spørgsmål og vi

som instruktører informerer løbende gennem kurset om bækkenbunden på en naturlig og pædagogisk måde.

Charlotte har på kurset indlagt en halv times teori om bækkenbunden og dens funktion. Deltagerne får ved start udleveret et spørgeskema, som de udfylder. Efter det 10 ugers kursus, udfylder de et skema magen til, som så holdes op mod før-skemaet og resultaterne fra de to skemaer evalueres. Vi gør meget ud af at fortælle, at vi ikke er eksperter og at det er vigtigt for os, at de fortæller, hvis træningen ikke hjælper, så vi kan sende dem til det rette sted.

Interessen for bækkenbundstræningen har været overvældende, og der er ingen tvivl om, at det er noget, vi fortsætter med. Selvom det er meget tabubelagt, har jeg alligevel været forundret over den åbenhed, mange af deltagerne har haft. Det var med mange overvejelser, at jeg startede holdet op for mænd. Jeg syntes, at mændene skulle have en mandlig underviser, men desværre havde den mandlige elev, vi havde haft på centret, og som havde været på Anakonda-kursus på Gotvedinstituttet, ikke mulighed for at starte hold op grundet sin videre uddannelse. Så jeg sprang ud i det, og det er gået over al forventning. Mændene har taget godt imod træningen, og jeg synes, det har været utrolig spændende at undervise begge køn.

I januar er der startet nye hold op. Holdet for kvinder blev hurtigt overtegnet, og holdet for mænd kom også godt i gang. Vi har informeret de lokale læger om vores tilbud, og her er det blevet taget godt imod. Om de sender nogen videre til os, er ikke til at vide, men det ville være dejligt med et samarbejde med lægerne generelt, så borgerne i hvert fald kan afprøve, om træning kan hjælpe, inden de bliver sendt videre i systemet.



Charlotte Søndrup Madsen