

Er bekkenbunnsmusklene idrettens glemte muskelgruppe?

For mange kvinnelige idrettsutøvere er bekkenbunnen et oversett område, selv om den er viktig for både helse, funksjon og prestasjon. En svekket bekkenbunn kan føre til lekkasje av urin, luft eller avføring, og i mer alvorlige tilfeller underlivs prolaps. Selv om disse plagene er vanlige, er de fortsatt svært tabubelagt. Mange unge utøvere opplever lekkasje under trening eller konkurranse, men sier ikke ifra – ofte av skam eller fordi de tror det er «normalt». Konsekvensen kan bli redusert treningsglede, lavere prestasjon og i verste fall frafall fra idretten.

Hva er bekkenbunnen – og hvorfor er den viktig?

Bekkenbunnen består av muskler og bindevev som støtter bekkenorganene og hindrer lekkasje av urin, luft og avføring. Når disse musklene ikke fungerer optimalt, kan det føre til urininkontinens, analinkontinens og underlivs prolaps. Slike plager forekommer også hos kvinnelige utøvere som aldri har født barn, og kan påvirke både prestasjon og trivsel. Urininkontinens er den vanligste formen, særlig såkalt stressinkontinens, dette er lekkasje som oppstår under fysisk aktivitet. Risikoen er høyest i idretter med mye støtbelastning som løping og hopping, og i idretter med høyt buktrykk, som styrke- og vektløfting. Analinkontinens og prolaps forekommer også, men er mindre undersøkt. Tidlige symptomer øker risikoen for senere og mer alvorlige plager for eksempel i forbindelse med graviditet og fødsel.

Bekkenbunnstrening – virker det?

Systematisk styrketrening av bekkenbunnsmusklene har vist seg å være svært effektiv for både forebygging og behandling av lekkasje og underlivs prolaps. Kvinner med stressinkontinens som trener bekkenbunnen har betydelig større sjans for bedring, særlig når treningen er veiledet og gjennomføres regelmessig. Treningen bør utføres daglig og følge de samme prinsippene som annen styrketrening, med fokus på korrekt teknikk. Det er viktig å lære riktig aktivering av bekkenbunnen og unngå feil, som pressing nedover da dette kan forverre symptomene.

Åpenhet, tilpasning og trygg oppfølging

Bekkenbunnsplager kan både forebygges og behandles. Åpenhet, kunnskap og systematisk trening er nøkkelen til å redusere stigma og sikre at kvinnelige utøvere får den støtten de trenger for å prestere og trives i idretten. Utøvere med plager bør henvises til fysioterapeut med spesialkompetanse. Av etiske hensyn skal undersøkelse av bekkenbunnen kun utføres av kvalifisert helsepersonell og alltid med utøverens samtykke. Hos unge utøvere kan ultralyd på magen benyttes for å undersøke, instruere og gi tilbakemelding på funksjon av musklene. Bekkenbunnstrening er en trygg og effektiv strategi for kvinnelige idrettsutøvere.

Praktiske punkter å ta med seg

- Bekkenbunnsplager er vanlige blant kvinnelige idrettsutøvere
- Stressinkontinens er mest utbredt, særlig i idretter med høy støtbelastning

- Positive effekter av bekkenbunnstrening er godt dokumentert og bør være førstevalg ved behandling
- Riktig teknikk er avgjørende – feil utførelse kan forverre plagene
- Treningen bør tilpasses individuelt og integreres som en del av den daglige treningen

Artikkelen er basert på kapitlet «*Trening og bekkenbunnen*» i [*Den Kvinnelige Idrettsutøveren trening, helse og prestasjon*](#) skrevet av Kari Bø og Kristina Lindquist Skaug