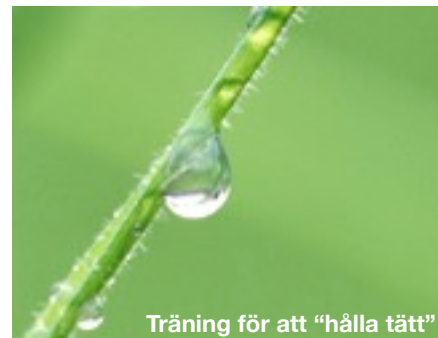


Träningscenter och mottagning: Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof" vid Krokslätts torg

Varmvattenbassäng: Åby simhall, varmvattenbassäng, Idrottsvägen 7

Webbokning: www.halsaikubik.se

Telefonbokning: 031- 16 97 40



Träning för att "hålla tätt"



Frida Johnson
legitimerad
fysioterapeut

Knepet med knipet

Bäckenbotten avslutar bukhålan nedåt och består av muskler som sträcker sig från blygdbenet till svansbenet och består av flera lager av vävnader och muskler. Dessa muskler utgör en hängmatta. Minst en halv miljon kvinnor och män i Sverige har besvär med urinläckage. Från att ha varit ett tabubelagt ämne, sprider sig nu kunskapen om att inkontinensbesvär varken är ovanligt, onormalt eller omöjligt att bota.

Vanligtvis uppstår problemen vid hosta, krystning och nysning och brukar benämnas som ansträngningsinkontinens.

Du kan behöva hjälp med att hitta de rätta musklerna för att sedan kunna träna vidare på egen hand. Följderna av effektiv träning blir bättre kontroll på urinblåsan, ökad känslighet under intimt umgänge och bättre självförtroende i sociala sammanhang.

Inom Hälsa i Kubik finns specialutbildad sjukgymnast som hjälper dig att hitta bäckenbottenmuskulaturen och instruerar dig hur du tränar för att uppnå bästa resultat.



Välkommen att boka en tid

till Frida Johnson!



Fakta

Alla kan drabbas av urinläckage.

När yngre och medelålders människor drabbas av svårigheter att hålla tätt, orsakas det oftast av gynekologiska eller urologiska faktorer.

Exakt hur många som drabbas är svårt att veta, en forskningsrapport från år 2006 uppskattar att 40 procent av personerna över 75 år har svårt att hålla tätt. Störst är problemet bland kvinnor, men forskningsrapporten visar att inkontinens är nästan lika vanligt bland de äldre männen.

Risken att få problem med blåsan och att drabbas av inkontinens ökar ju äldre vi blir. Att många gamla människor har svårt att hålla tätt betyder dock inte att inkontinens är ett led i det normala åldrandet.

Faktum är att man ofta med förhållandevis enkla åtgärder kan minska besvären och öka livskvaliteten.