

---

## Video – bekkenbunnstrening

---

### BOKOVERSIKT

---

Videofilmen er laget av fysioterapeut Kjersti Hatlebrekke og er utarbeidet i samarbeid med tre norske gynekologer. Den er laget for kvinner med svekket bekkenbunnsmuskulatur og stressinkontinens. Med videoen følger en enkel brukerveiledning.

Filmen starter med en kort innledning om bekkenbunnen og stressinkontinens. Før treningsprogrammet gis det instruksjon i hvordan kvinnen skal få kontakt med de riktige musklene.

Treningen er delt opp i fire trinn. Trinn 1 er for nybegynnere, og det anbefales å gjenta denne treningen daglig i flere måneder inntil man registrerer bedring.

Trinn 2 er beregnet på for dem som har arbeidet seg gjennom trinn 1, og dem som ønsker å styrke bekkenbunnen for å forebygge stressinkontinens.

Trinn 3 er for dem som har vært gjennom de foregående treningstrinnene og som har god kontakt med musklaturen i bekkenbunnen.

Det siste trinnet av treningen er beregnet på dem som har vært gjennom treningen. Denne gir instruksjon i hvordan man skal trene i forbindelse med dagliglivets gjøremål.

Videoen gir god instruksjon i bekkenbunnstrening. Den har gode illustrasjoner, så den som trener kan få forståelse av hva som skjer når bekkenbunnsmuskulaturen kontraheres. Studier har vist at trening under direkte instruksjon gir bedre resultater enn det kvinner som trener hjemme oppnår. Jeg vil anta at effekten av hjemmetrening etter videoinstruksjon vil ligge et sted mellom disse.

Første alternativ for behandling av stressinkontinens bør være opptrening av bekkenbunnsmuskulaturen dersom kvinnen er motivert for treningsbehandling. Der det ikke er enkelt å henvise kvinner til fysioterapeuter med innsikt i og interesse for bekkenbunnstrening, kan denne videoen være et meget godt alternativ.

Videoen angir en hjemmeside ([www.stopthedrops.com](http://www.stopthedrops.com)) som både har en norsk og engelsk versjon. Videofilmen kan bestilles herfra. Den engelske versjonen skjemmes av at siden med inkontinensinformasjon kommer opp på norsk. Prisen angis også forskjellig på den norskspråklige og engelskspråklige siden.

---

TrygveTalseth

Urologisk seksjon

Publisert: 20. juni 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.