

---

# Bekkenbunnstrening

---

BOKOVERSIKT

---



Boken *Bækkenbundens optræning* henvender seg ifølge forfatterne, til kvinner generelt, men også til undervisere innen biologi, idrett og bevegelse. Etter min vurdering er den i tillegg nyttig for alle som behandler kvinner med problemer knyttet til bekkenbunnens muskler, for eksempel kvinner med urinlekkasje.

Innledningsvis beskrives bekkenbunnens funksjon, mulige funksjonsforstyrrelser, bekkenbunnen og seksualitet og hvordan bekkenbunnen påvirkes av graviditet og klimakteriet. Et eget kapittel beskriver ulike former for urinlekkasje.

Hoveddelen av boken er viet beskrivelse av bekkenbunnens muskler og instruksjon i hvordan bekkenbunnens muskler kan trenes. Det gis en god vurdering av samhandling mellom bekkenbunns- og bukmuskulatur. Videre legges det stor vekt på bevisstgjøring av bruk av riktig muskulatur ved bekkenbunnstrening. I god dansk tradisjon blir det også lagt vekt på betydningen av venepumpen. Flere venepumpeøvelser beskrives med tekst og illustrasjoner. Disse øvelsene blir anbefalt som en forberedelse til bekkenbunnstreningen. Selve programmet for opptrening av bekkenbunnens muskler er inndelt i tre nivåer: begynnernivå, mellomnivå og sluttnivå. Øvelsene er godt beskrevet og illustrasjonene er enkle og gode. Et eget kapittel gir informasjon om nyttige øvelser hvis bekkenbunnen er anspent. Avslutningsvis belyses betydningen av gode drikke- og vannlatingsvaner.

Boken er lettlest og informativ. Gjennom enkle illustrasjoner og tekster gis det gode beskrivelser av hvordan trening av bekkenbunnsmusklene kan læres og gjennomføres. Den detaljerte instruksjonen knyttet til innledningsfasen av treningen er spesielt nyttig, fordi så mange kvinner har vanskeligheter med å lære trening av bekkenbunnens muskler. Imidlertid burde det vært nevnt at enkelte kvinner kan få ubehagsreaksjoner av treningen (kvalme, svimmelhet, aggresjon). Boken mangler fortløpende henvisninger i teksten og gir derved ikke inntrykk av at innholdet er vitenskapelig dokumentert. Trolig er dette valgt for å gjøre boken kort og lettlest, fordi mye av innholdet bygger på veldokumentert kunnskap. Henvisninger til klinisk kontrollerte studier av effekt av bekkenbunnstrening, kunne med fordel vært tatt med.

Boken kan anbefales for kvinner som ønsker å lære trening av bekkenbunnens muskler. Til tross for mangel på henvisninger og et mer vitenskapelig preg, kan den også anbefales for helsepersonell som ønsker å lære mer om opptrening av bekkenbunnens muskler.

---

SivMørkved

Institutt for samfunnsmedisinske fag

Medisinsk fakultet

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

(NTNU)

---

Publisert: 10. februar 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

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