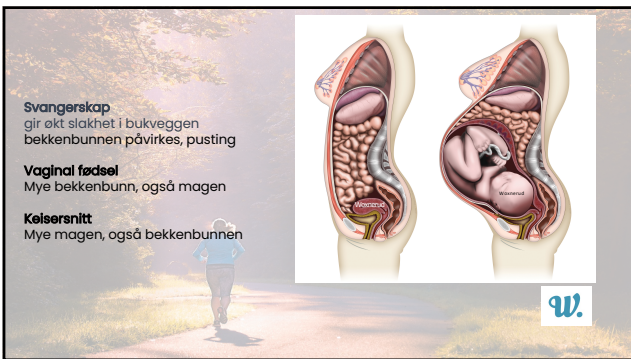




1



2



3

Vevskade

- 0-3 **dager** akutt fase
- 0-6 **uker** oppbyggingsfase: toleransefase – mot spesifikk hardtrening
- 1-12 **måneder** tilbakevending
- **Dager**: inflammasjonsfase
- **Uker**: reparasjonsfase
- **Måneder**: remodelleringsfase
- **Måneder-år**: modningsfase

Referanse: Svensk Idrottsforskning


Gi tid til heling og for å gjenvinne styrke og fasthet



4

Gjenopptakelse av kondisjonstrening

- Sårheling generelt 6-8 uker – keisersnitt samt mer omfattende bekkenbunnsrehabilitering
- Unngå generelt aktiviteter som øker pulsen i denne perioden – kondisjonstrening
 - kan bevege seg, gå raskt, sykle på treningssykkel på tilsvarende måte, vent med planlagt pulsøkning



5

Keisersnitt

Gjenopprette fasthet i arret:

- 4-5 måneder etter fødselen gjenvunnet
- 73-93 % av elastisk styrke (Ceydell 2008)

- Startet fødselen som vaginal fødsel?
- Hvor lenge varte den vaginale fødselen?



6

Vaginal fødsel

- Økt bevegelighet i urinblæren 37 uker etter fødselen
(Toozs-Hobson et al. 2008, Stær-Jensen et al. 2015).
- Helbredelse av bekkenbunnsmuskulaturen (levator ani) maksimeres ved 4-6 måneder etter fødselen
(Shek et al. 2010, Stær-Jensen et al. 2015)



7

Vaginal fødsel, risikofaktorer for bekkenbunnen

- Assistert fødsel: sugekopp
- Aktiv second stage lengre enn 60 min
- Skade på analsfinkter (grad 3, 4)
- Stort barn



8

Reframing Return-to-Sport Postpartum: the 6 Rs Framework

Reardon M, Mann S, Weisell L, Rankin L, Gable R. 2023 Journal of Sports Rehabilitation 2023

This framework is underpinned by a whole-systems, biopsychosocial approach that requires the safety of the mother and baby to be the overarching consideration.



9

Måned 0-3: fjerde trimestern
Review, restore

Sårheling
Bekkenbunn: aktivering - styrke
Mage: aktivering - lett styrke - kompleksitet - ulike posisjoner
Spaserturer: 10-15 min som øker til lengre, kupert
Lett styrketrening hjemme: egen kropp, lette gummibånd
 • Rygg, sete, ben, skuldre og armer
 • Start med oppreiste posisjoner, lik belastning høyre/venstre
 • Øk gradvis
Lett yoga og bevegellighet er fint, tenk over yogaform og posisjoner 

10

Måned 4-6 recondition

Forbered for vanlig trening
Den som ikke har gjort grunnleggende trening av bekkenbunn og mage, starter

Mer kompleksitet i bekkenbunn og mage
Hjemmetrening styrke, for eksempel rygg og sete
Kondisjon: for eksempel powerwalk, sykling, crosstrainer, svømming
 • Øke lengde på økter gradvis, intensitet
 • Veldig vante løpere, ingen komplikasjoner, kan eventuelt starte med lette intervaller
Styrketrening: mot mer belastning og kompleksitet
 • Puste, prate/synge for å redusere indre buktrykk 

11

Hvordan komme i gang med løping?
Return

Kunne før
 • Kontroll
 • Bekkenbunnsmuskler
 • Aktiv holdning med automatisk arbeid av bekkenbunn og mage
 • Automatisk magestøtte, stående, gående
 • Gå raskt, powerwalk
 • Gå i oppover- og nedoverbakker


Komme i gang
 • Teste å jogge lett på stedet, hoppe lett på stedet
 • Hoppe frem et skritt, hoppe sidelengs
 • Start: jogge korte intervaller/gå 

12

Tren alternativt mens du venter på å starte med løping!

Styrketrening

Pulshøyende trening
spinning, sykling, romaskin
vanntrom
crosstrainer, bakkegåing



13

“Lytt” til

- Lekkasje (urin/luft/avføring)
- Følelse av tyngde eller buling/skav i underlivet
- Tampong som sitter skjevt
- Følelse av å ikke finne støtte i magen, redusert kontroll, redusert styrke i magen
- Smerter i bekkenet, ryggen osv.



14

Bekkenbunnen og løping

Ved symptomer: kan indikere at PFM (bekkenbunnsmuskulaturen) ikke tåler belastningen/aktiviteten

Ved symptomer:

- reduser belastning
- modifier aktiviteten til styrke og kapasitet er tilstrekkelig.

Moore et al BJSM 2021




15

Tenk på

- Du skal ikke tisse på deg
 - Kan skje de første gangene eller når du øker

"We need to dispel the myth that incontinence is normal following childbirth; it may be common, but is NOT something women should have to live with."


Moore et al BJS 2021



16

Tenk på

- Du skal ikke tisse på deg
 - Kan skje de første gangene eller når du øker
- Du skal ikke få vondt
 - Kan føles litt de første gangene – uvant, men skal legge seg dagen etter
 - Muskelømhøet er øk
- Spenn ikke magen eller bekkenbunnen når du går/løper/hopper, skal fũngere automatisk
 - Kan gjøre det de første gangene eller når du øker
 - Øk ikke før du har kontroll
 - Kan gjerne foraktivere magen och bekkenbunnen før tyngre lyft
- Søk hjelp når du har plager



17

Klær

- Tenk på støttende klær som kompresjonstights, kompresjonstruser osv.
- Sports-BH – tyngre bryster, spesielt ved amming
- Sko, har føttene endret seg? Kroppsvekten?



18

Start tilpasset og lett
Øk gradvis
Gi tid for tilbakevending

Det handler ikke bare om bekkenbunnen og magen, men om hele kroppen.



19

Start som eliten: intervaller

Eksempel på hvordan jeg tenker

- Varm opp, for eksempel gå 10-15 min økende
- 60 sek jogge / 60 sek gå, gjenta x7
- Ro ned med gåing 5-7 min
- Les av kroppen 24 timer etter økten
- Gjenta økten 2-3 ganger når det føles bra

Progresjon

- x10
- 90 sek / 1 min x 7
- x10
- 3 min / 1 min x7
- x10
- 3 min / 30 sek x10
- 5 min / 1 min x 7
- x10



20

Andre faktorer å ta hensyn til

- Kroppsvekt
- Søvn - smerte
- Stress - smerte
- Amming
- Næringsinntak/matintak

- Hvor vant til å løpe?
- Når løpetrenet sist?



21
