

Bækkenbundstræning for mænd.

En engelsk professor, Grace Dorey publicerede i 2004 en undersøgelse, som påviste, at 50 - 60 årige mænd kunne forbedre rejsningen og kureres for problemer med efterdryp ved at træne deres bækkenbund. Hun instruerede 56 ca. 60 årige mænd i at spænde bækkenbunden 6 - 8 sek. 3 gange om morgenen og 3 gange om aftenen i 3 måneder. Derefter var alle kureret for efterdryp, 40 % opnåede fuld erektion og 25 % havde rejsning nok til at gennemføre et samleje.

Både for mænd og kvinder er det svært at vide præcist, om det er bækkenbunden, man spænder, når man kniber sammen. Bevægelsen ses ikke og er i det hele taget mindre, end de fleste regner med. Derfor kommer mange til at spænde mavemuskler og baller og måske ovenikøbet kæbemusklerne, når man forsøger at knibe. For alene at bruge bækkenbunden skal man have fornemmelsen af at lukke om anus eller holde på en prut.

Når jeg instruerer mænd i bækkenbundstræning har vi 1. gang 1 time, hvor jeg hører om dine problemer. Derefter viser jeg en powerpoint om mænds bækkenbund. Her illustreres anatomien, bl.a. hvordan knibeøvelser hjælper med at fastholde en rejsning. Derefter tester vi med et biofeedbackapparat, hvor stærk bækkenbunden er og undersøger muskelkoordinationen i området. Biofeedbackapparatet har en lille probe som placeres i anus, og når man kniber ses på apparatet, hvor stærk og udholdende bækkenbunden og ringmusklen er. Udfra dette kan en målrettet træning planlægges. Derefter går der typisk ca. 3 uger inden næste konsultation, hvor vi igen tester bækkenbunden og ser, hvilke forbedringer, der er sket. Denne og efterfølgende konsultationer er på $\frac{1}{2}$ time.

Det tager 3-5 måneder at optræne bækkenbunden lidt afhængig af, hvad udgangspunktet og problematikken er.