

Bækkenbunds- træning



Sundhedscenter Limfjorden
Træningsteamet

07-10-2019

Hvem kan deltage

- Kvinder bosat i Morsø Kommune
- Du er over 65 år
- Du har problemer med at holde på vandet

Formål

At skabe forståelse af egen situation gennem undervisning og vejledning. At instruere i selvtræning af bækkenbunden med henblik på at opnå en bedre kontrol af denne.

Deltagere

Det er et lukket holdforløb med max. 10 deltagere på hvert hold. Der er i alt 7 træningsgange.

Indhold

Undervisningen omhandler:

- Inkontinens, bækkenbundens anatomi og funktion, urinvejenes funktion, drikkevaner, blæretræningsteknik, hjælpemidler m.v.
- Instruktion i knibeteknik samt øvelsesprogram
- Selvtræning hjemme

Yderligere information

Tilmelding og evt. spørgsmål kan rettes til:

Sundhedscenter Limfjorden

Strandparken 48, 3. sal

7900 Nykøbing M.

Tlf.: 9970 6900 mail: sundmors@morsoe.dk