

## Graviditet og efterfødsel.

### Undersøgelse og behandling.

Undersøgelse af din bækkenbund foregår ved en indvendig undersøgelse i skeden. Din funktion af bækkenbunden kan desuden suppleres med en måling af de elektriske signaler der modtages i din bækkenbund, Elektro Myo Grafisk (EMG) undersøgelse. Du får et træningsprogram der passer til dit træningsniveau. Undersøgelse om du har en rectus diastase efter din fødsel, samt vejledning i optræning af dine core muskler og hjælp til behandling af dit ar efter et kejsersnit.

### Bækkensmerter i graviditeten.

Se vejledning og forslag til øvelser her <http://www.gynobsgruppen.dk/>

### Efter din fødsel.

Du skal vide at bindevæv og ligamenter i dit underliv har været udsat for en stor udstrækning i forbindelse med dit barns fødsel. Tiden der går før end vævet har trukket sig helt sammen kan vare ca.6-8 måneder. Så tænk over hvor hårdt du presser din krop/underliv lige efter du har født. Bækkenbundsmusklerne kan trænes umiddelbart efter fødslen, med mindre du har fået oplyst andet. De kan være optrænet på ca. 3-6 måneder.

### Rectus diastase.

Det betyder at der er en afstand mellem dine mavemuskler. Du skal lære at bevæge dig ud/ind af seng og op/ned fra stol uden at provokere til forværring af afstanden. Du skal træne dine "core muskler", altså musklerne rundt om bækkenet, for at aflaste dine mavemuskler. Læs evt. mere her <http://www.mavenogmig.dk/>

### Kejsersnit.

Har du født ved kejsersnit kan du opleve nogle udfordringer med dit ar samt optræning af mavemuskler. Læs evt. mere her <http://kejserinderne.dk/>

Hanne Ryttergaard