

# Bækkenbundstræning på Montebello Rehabilitering og Træning. (MRT)

Helsingør Kommune tilbyder træning til borgere der i større eller mindre grad har svært ved at holde på vandet, altså en svag bækkenbund. Det kan i de fleste tilfælde trænes væk!

Hvad er bækkenbundstræning?



HELINGØR  
KOMMUNE

## Hvad er bækkenbundstræning?

Bækkenbundstræning er et tilbud til borgere der i større eller mindre grad har svært ved at holde på vandet, altså har en svag bækkenbund.

En svag bækkenbund er hovedårsagen til inkontinens. De to mest almindelige former for inkontinens er stress inkontinens og trang inkontinens.

Stress inkontinens (også kaldet anstrengelses inkontinens) forekommer ved fysisk anstrengelse, som f.eks. host, nys og løb mm.

Tranginkontinens forekommer ved pludselig kraftig tissetrang. Hvor der er problemer med at tissetrangen ikke kan undertrykkes, og blæren tømmer sig.

Træning af bækkenbund samt blære træning kan mindske eller helt afhjælpe inkontinens.

Det er aldrig for sent at træne sin bækkenbund.

### **Kommunen tilbyder bækkenbundstræning**

Kommen tilbyder bækkenbundstræning til visiterede borgere. Træningen finder sted på Montebello Rehabilitering og Træning, Gurrevej 92b, 3000 Helsingør. Tilbuddet er både for mænd kvinder, både yngre og ældre.

### **Hvordan foregår bækkenbundstræning:**

- 1-2 gange ugentligt, at ca. 1 times varighed, i op til 12 uger.
- Herudover skal der laves hjemmeøvelser.
- Små hold af max 6 deltagere.

Inden holdstart er der en forsamling herunder udredning af hvilken type inkontinens der haves. Dette således at træningen kan tilrettelægges korrekt. Afslutningsvis vil der være en afsluttende samtale, hvor træningen og målet med træningen evalueres.

### **Hvordan bliver jeg tilmeldt bækkenbundstræning?**

Ved at henvende dig til egen læge og bede om en henvisning bækkenbundstræning i Helsingør Kommune. Du kan også kontakte visitationen og bede om henvisning på telefon: 49283939. Du vil herefter blive kontaktet når vi modtager din henvisning.

**Der trænes på følgende dage:**

Tirsdage klokken 14:00-15:00

og

Torsdage klokken 15:00-16:00

Holdene varetages af en assistent og en fysioterapeut.

Praktisk information:

- Medbring gerne en flaske med vand
- Løstsiddende tøj er at foretrække
- Træningen foregår liggende, siddende samt stående

Afbud skal meldes til følgende:

Telefon: 49281418

I tidsrummet 8:00-9:00 alle hverdage.



ØNSKER DU AT VIDE MERE KONTAKT:

Montebello Rehabilitering og Træning.

Gurrevej 92 b

3000 Helsingør

Tlf: 49281418

Telefontider:

Mandag til fredag klokken 8:00 – 9:00