

Om knibeøvelser

af Ulla Due, ph.d., fysioterapeut og næstformand i Kontinensforeningen

Lille bevægelse – stor virkning

Et knib er en lille bevægelse, som altid foregår på samme måde (musklerne forkorter sig bagfra). En korrekt og regelmæssig træning af bækkenbundens muskler har vist sig at kunne mindske inkontinens. Hvis man gerne vil have fuldt udbytte af sin knibetræning, kan man have stor glæde af at starte hos en specialuddannet fysioterapeut.



Æg kan gemme sig efter overgangsalderen

Af gynækolog Christine Felding, Voksnekvinder.dk



Det behøver ikke at være alvorligt, hvis man pludselig begynder at bløde. Men årsagen skal findes.

En 55-årig kvinde kom og fortalte, at hun i løbet af sommeren havde haft 3-4 menstruationslignende blødninger med en måneds mellemrum. Hun var ellers holdt op

med at menstruere for 6 år siden.

Jeg spurgte, om hun havde haft brystspændinger op til blødningerne, og hun svarede forbløffet ja, det havde hun rent faktisk. I samme periode var hendes hedeure forsvundet, og dét syntes hun selvfølgelig var rart. Hendes egen læge havde taget en celleprøve, som var normal.

Da jeg så hende i konsultationen var det to måneder siden, hun havde blødt.

Ved ultralydsscanning så jeg en helt normal livmoder med en tynd slimhinde, som den helst skal se ud hos kvinder i den alder. Der var ingen ægblærer at se i æggestokkene.

Jeg beroligede hende med, at man somme tider ser, at kvinder har 'gemt' nogle æg, som så pludselig giver ægløsning, brystspænding og efterfølgende menstruation.

Hun fik at vide, at hvis hun igen fik en blødning efter, der var gået en halvt år, måtte hun henvende sig igen.

Moralen er: Blødning efter overgangsalderen kan være alvorligt, men behøver ikke at være det. Det skal imidlertid altid undersøges, så man kan finde ud af årsagen.