

Susan Lanefelt kniper igen inför inkontinensdagen den 6 maj

Susan Lanefelt tar nya tag med knipövningarna inför inkontinensdagen den 6 maj. Hon lär oss knipa för att stärka bäckenbottenmusklerna och för att vi ska slippa drabbas av inkontinens.

Inkontinens är ett folkhälsoproblem. Var fjärde kvinna lider av inkontinens någon gång i livet. Och därför instiftades inkontinensdagen den 6 maj förra året, av det oberoende nätverket Kontinet. Syftet är att belysa folkhälsoproblemet inkontinens och att hjälpa de som drabbas. Med regelbundna knipövningar kan man förebygga inkontinensbesvär. Vi frågade knip-proffset Susan Lanefelt hur man gör.

Du har knipit sedan 80-talet. Är det någon skillnad då och nu?

– Då, på 80-talet, handlade det om att spänna och knipa stjärt- och lårmusklerna. Men med tiden har det också kommit att inkludera bäckenbottenmuskulaturen.

Varför ska man knipa?

– Bäckenbottenmuskeln är som vilken muskel som helst. För att slippa urinläckage måste den vara i trim och tränas. Spänsten i hela vår muskulatur avtar med åren och det gäller även bäckenbottenmuskulaturen. Många som drabbas av inkontinens skulle kunna undvika problem om de tränade.

Hur gör man?

– Knip om urinröret som om du skulle knipa av urinstrålen. Spänn och knip inåt och uppåt. Prova dig fram. Försök hitta bäckenbottenmuskeln. Knip stående eller prova liggande med korsade ben.

Hur ofta bör man knipa?

– Gör dina knipövningar varje dag, ungefär 40 knip per dag, så håller du bäckenbotten i fin form.

Vilken är ditt bästa kniptips?

– De bästa knipen är de som blir av. Men försök att göra dina knipövningar till en god vana, så att de blir av. Bestäm dig att du till exempel kniper på väg till jobbet, på bussen, i bilen eller i väntan på grönt ljus. Prova också att supermaxa dina knip, knip sedan långsamt, knip snabbt igen och försök att hålla knipet. Växla och variera. Sedan ger ju alltid regelbunden fysisk aktivitet bra, inte bara för knipet skull utan för hela dig.

Vad gör du nu för tiden?

– Fem gånger i veckan är jag träningsinstruktör och leder olika grupper. Jag jobbar med kost-tillskott och marknadsför en metod som föryngrar och förskönar huden på ett naturligt sätt. Jag håller föredrag om kropp, kost och själ och är med och arrangerar hälsoresor. På fritiden spelar jag gärna tennis, promenerar med hunden Baloo och njuter av vara farmor.

Vad vill du uppmana och uppmuntra till på inkontinensdagen den 6 maj?

– Keep on kniping!